# மங்கையர் மலர்

ஏப்ரல் '87 ரூ. 3



## காவல்துறையுடன் கலந்துரையாடல்!

கோத்ரெஜ்

புதிய

# மேகா

ஏ ஓ எஸ்* கொண்ட

நீல டிடர்ஜென்ட் கட்டி

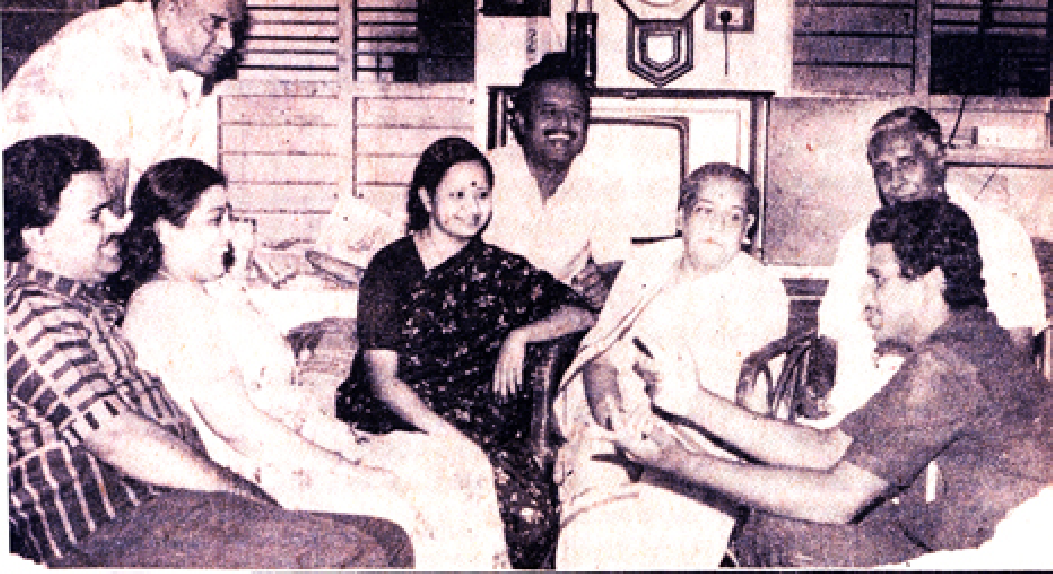
என்ன
அருமையான
சலவை!

பியபத்திற்குப் போராடும் இந்தியாவின் நட்சத்திரம் ரஜனி இப்போது மேகா மட்டுமே உபயோகிக்கிறார்.

MEGA

*ஏஓஎஸ், அதிக நுரையையும் அதிக சலவைத் திறனையும் தரும் அற்புதமான மூலப்பொருள்.

Mudra: B:GS 4223 TAM



# பேச்சுதான் மேச்சு!

**பேச்சு இன்றைக்கு நம்முடைய நாட்டில் அதிகமாகி விட்டது என்று சொல்வார்கள். ஆனால் எங்கே பேச்சு இருக்க வேண்டுமோ அங்கே குறைந்து விட்டது. ஆம், வீடுகளில் ஒருவருக்கொருவர் பேசிக் கொள்வது மிகவும் குறைந்து விட்டது. குடும்பத்தில் ஒருவருக்கொருவரின் மனந்திறந்த பேச்சு பலபிரச்சினைகளைக் களையும், தோழமை உண்டாகும்; இனிய இல்லறத்திற்கு வழிவகுக்கும்.**

**முக்கியமாகக் குழந்தைகள் தனித்து விடப்பட்டு தவறு செய்யாமல் இருக்க, அவர்களை அரவணைத்துத் தோழமையுடன் நடத்திச் செல்ல 'பேச்சு' மிகவும் உதவும்!**

ஹோட்டலில் நல்ல கூட்டம். ஒரேயடியாக சளபளவென்று சத்தம். எல்லோருக்குமே அப்படி என்னதான் பேசுவதற்கு இருக்குமோ? இரண்டு டேபிள் தள்ளி ஓர் இளம் தம்பதி என்னவோ அப்படி கையைக் காலை ஆட்டி முகபாவத்துடன் பேசிச் சிரித்து மகிழ்ந்து போகிறார்கள்.

சுமதிக்கு மட்டும் ஏன் எதுவுமே பேசத் தெரியவில்லை. இங்கு அவர்கள் இருவரும் சந்தித்ததும், ''ஆபீஸில் ஏதேனும் விசேஷம் உண்டா?'' என்று பேச்சை ஆரம்பித்தாள். ''ப்ச், ஒன்றுமில்லை'' என்று சொல்லி விட்டான் அவள் கணவன் கோபால்.

அதற்குப் பிறகு எதைப் பற்றிப் பேசலாம் என்று யோசித்துக் கொண்டுதான் இருக்கிறாள். ஏனோ எதுவுமே சரியாகப் படவில்லை. ஆபீஸில் தன் கூட வேலை செய்பவர்களைப் பற்றி ஏதேனும் gossip சொல்லலாம் என்றால், அவருக்குப் பிடிக்காது. வீட்டில் வேலைக்காரி பிரச்னையைப் பற்றி இப்பொழுது பேசுவது சரியாகப் படவில்லை. பையன் வகுப்பு டெஸ்டில் மார்க் குறைவாக வாங்கியிருப்பதை இப்பொழுது சொன்னால் 'மூட்' அவுட்டாகி விடும். அதோ அவள் கட்டிக் 'கொண்டிருக்கும் புடைவை நன்றாக இருக்கிறது' என்று சொல்லலாம். என்னவோ அது பேசுவதற்கு பெரிய விஷயமாகவே தோன்றவில்லை.

ஆனால்ஏன் அவர்களுக்குள் பேச எதுவுமே இல்லை? வீட்டில் நேரமில்லாததால் அல்லவா பேசுவதில்லை என்று நினைத்தாள். பேசவே மறந்து விட்டதா? பேசாமலேயே பழகிவிட்டதா? கல்யாணமாகி 15 வருடங்கள் ஆகிவிட்டதால் இப்படி ஆகிவிட்டதா?

**சம்பாஷணைக்குத் தடை என்ன?**

இது சுமதி கோபால் தம்பதிகளிடையே மட்டுமின்றி பெரும்பான்மையான குடும்பங்களிடையே நிகழ்வதுதான். கணவர் தன்னுடன் பேசுவதில்லை என்பதே அநேகம் பெண்களுக்குப் பெரிய குறை. கணவருடன் சரியாகப் பேச முடியாததாலேயே பல பெண்கள் மனம் சோர்ந்து போகிறார்கள். மணவாழ்க்கையில் பிடிப்பில்லாமல் இயந்திர வாழ்க்கையாக உழல்கிறார்கள்.

தம்பதிகளிடையே எண்ணப் பரிமாறல் சீராக இல்லாவிட்டால், அது அவர்கள் மணவாழ்க்கையை பாதிப்பதுடன், குழந்தை

களின் வாழ்க்கையிலும் பிரதிபலிக்கும். சரியாக தன் மனத்தைத் திறந்து பேசத் தெரியாத குழந்தைகள் பள்ளிப் படிப்பில் தோல்வியடைகிறார்கள். போதைப் பொருள்களின் தூண்டுதலுக்கு அடிமையாகிறார்கள்.

பேசுவது என்றால் ஏதோ பெரிய விஷயத்தை எடுத்துக் கொண்டு விவாதிப்பது அல்ல.

தோட்டத்தில்பூத்தபூவைப்பற்றி, பக்கத்து வீட்டு நாய்க்குட்டியைப் பற்றி, பேப்பரில் படித்த விஷயம் பற்றி, புதிதாக வந்திருக்கும் நடிகையைப் பற்றி, அன்று அவரவர்களுக்கு ஏற்பட்ட சின்னச் சின்ன அனுபவங்களைப் பற்றிஒருவருக்கொருவர்சொல்லிக்கொள்ளலாம் போன்ற சாதாரண விஷயங்களைப் பற்றி சரளமாகப் பேச ஆரம்பித்தால், நாளைக்கு ஒரு முக்கிய விஷயத்தைப் பற்றிப் பேச வழிவகுக்கும். உங்கள் பிள்ளையுடன் அவன் சயன்ஸ் டீச்சரைப் பற்றி இன்று பேச முடியாவிட்டால், நாளை அவர்கள் சிகரெட் பிடிப்பதைப் பற்றி பேச முடியாமலே போகும். கணவருடன் பத்திரிகையில் பிரசுரமாகியிருக்கும் ஒரு கட்டுரையைப் பற்றி விவாதிக்க முடியாவிட்டால், பண விஷயத்தைப் பற்றி, பெண்ணின் கல்யாணத்தைப் பற்றிப் பேசத் தெரியாமலே போகும்.

இப்பொழுது எதற்குமே நேரம் இல்லை என்பதுதான் எல்லோருடைய குறையும். குழந்தைகள் ஸ்கூலுக்குப் போவது, பெற்றோர்கள் வேலைக்குப் போவது, பார்ட்டி கொடுப்பது என்று தினமும் காலையும் மாலையும் ஒரே பரபரப்புத்தான். ஆனால் அது மட்டும் குடும்பத்தில் சம்பாஷணை குறைந்ததற்குக் காரணம் இல்லை.

குடும்பத்தில் ஒவ்வொருவருக்கும் தனித் தனி ஆர்வங்கள். அவரவர்கள் உலகத்தில் சஞ்சரிக்கிறார்கள். வீட்டில் எல்லோரும் சேர்ந்து இருக்கும் நேரமே குறைவு. அதில் பெரும் பகுதி டி.வி. பார்ப்பதில் போய்விடுகிறது. எல்லோரும் சேர்ந்து உட்கார்ந்து கொண்டு பேசிக் கொண்டே சாப்பிடுவது என்றபழக்கமேமறைந்துவிடுகிறது. அவரவர்கள் தனித்தனி கால அட்டவணையில் செயல்படுவதால், சௌகரியப்படி சாப்பாட்டை முடித்துக் கொள்கிறார்கள்.

ஒன்றாகச் சேர்ந்து உட்கார்ந்து பேசிப் பழகாத குடும்பத்தில் வளர்ந்த குழந்தைகள் வளர்ந்து பெரியவர்களாகி, குடும்பஸ்தன் ஆகும்பொழுதுதன் மனைவிகுழந்தைகளுடன் பேசச் சிரமப்படுகிறான். தன் தீவிர உணர்ச்சிகளை வெளியிட த் தயங்குகிறான். தன் பயம், பலவீனத்தை வெளியிடாமலே இருந்து பழகி விட்டதால், அதைப் பற்றிப் பேசாமலேயே இருந்து விடுகிறான்.

சிலருக்கு எந்த விஷயத்தையும் சூடாகக் கோபமாகப் பேசாமல் பேசவே தெரியாது. அதனாலேயே மற்றவர்கள் அவர்களுடன் பேசத் தயங்குவார்கள்.

சிலர் பேசுவது எல்லாமே மற்றவர்களைப் பற்றி குற்றம் குறை சொல்வதாகவே இருக்கும். எதிராளிக்கு சம்பாஷணையில் கலந்து கொள்ளவே முடியாது.

சிலர் எப்பொழுதும் எதற்காவது அதீதமாகக் கவலைப்பட்டு விசனப்பட்டே பேசுவார்கள். மற்றவர்களுக்கு இதைப் பற்றிப் பேச் துளியும் ஆர்வம் இருக்காது.

உண்மையான சம்பாஷணைக்கு முக்கியமானது அடுத்தவர் பேசும்பொழுது கவனித்துக் கேட்பது. இதற்கு மூளைச் சக்தியை உபயோகிக்க வேண்டும். இது பலருக்குப் பெரிய பிரயத்தனமாகவே இருக்கிறது. கொஞ்சமும் சிரமப்படாமல் டி. வி. பார்ப்பது, அவரவர் வேலையில் மூழ்குவது சௌகரியமாக இருக்கிறது. பேச முயற்சியே எடுத்துக் கொள்ளாமல் சோம்பேறியாக இருப்பது சுலபம்.

**எப்படி சம்பாஷணையை வளர்க்கக் கற்றுக் கொள்வது?**

இதற்கு முதல் பாடமாக மற்றவர்களை பேசத் தூண்ட வேண்டும். மற்றவர் பேசும் பொழுது நடுநடுவில் குறுக்கிடாமல், ஏகமாகக் கேள்வி கேட்காமல், முதலிலேயே அறிவுரை சொல்லாமல் இருப்பது மிகவும் முக்கியம். அவர்கள் பேசுவதை நீங்கள் கவனமாகக் கேட்டீர்கள். புரிந்து கொண்டீர்கள் என்பதற்கு ஆதாரமாக், அவர்கள் சொன்னதைச் சுருக்கி, உங்கள் வார்த்தையில்திருப்பிச் சொல்லலாம். ''நீங்க சொன்ன மாதிரி...'' என்று ஆரம்பியுங்கள். எதிரில் இருப்பவர் அகமகிழ்வார். நடுநடுவில் சின்னக் கேள்விகளைக் கேட்பது அவர்களை மேலும் பேசத் தூண்டும்.

பெற்றோர்களிடம் இதுதான் பேசலாம் இதைப் பேசக் கூடாது என்று ஒரு வேறுபாடு குழந்தைகளுக்குத் தோன்றாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். எப்பொழுதும் இப்படிச் செய், அப்படிச் செய்யாதே. இது நல்லது. அது கெட்டது' என்று

மைதா மாவை ஒரு அகலமான பாத்திரத்தில் போட்டு குக்கரில் வைத்து வேக விடவும். (தண்ணீர் எதுவும் விட வேண்டாம்.) ஐந்து அல்லது பத்து நிமிடங்கள் வெந்தால் போதும். பிறகு அதை எடுத்து உப்பும் சிறிது நெய்யும் விட்டுப் பிசைந்து தேன்குழல் உரலில் போட்டு எண்ணெயில் பிழிந்து எடுக்க தேன்குழல் ரொம்பவும் கரகரப்பாக இருக்கும்.

— இந்திரா

அன்புடையீர்!
உங்கள் கவனத்திற்கு!!

# க்ளாக்ஸோ®

ஸன்ஷைன்
குழந்தைப் பாலுணவின்

புதிய பெயர்

# க்ளாக்டோ(T)

ஆணித்தரமாக அறிவுரை சொல்லிக் கொண்டிருக்கும் பெற்றோர்களிடம் பேசுவது சிரமம்.

குடும்பமாகச் சேர்ந்து சில விளையாட்டுக்கள் விளையாடலாம். சீட்டாட்டம், மோனோபோலி, ஸ்க்ராபிள் போன்ற விளையாட்டுக்கள் விளையாடும் பொழுது பெரியவர்கள், சிறியவர்கள், ஆண், பெண் என்ற பாகுபாடு இல்லாமல் எல்லோரும் சமமாகப் பங்கேற்றுக் கொள்ள முடிவதால், ஒரு சமத்துவம் தோன்றி சம்பாஷணைக்கு மிகவும் சாதகமான சூழ்நிலையை உருவாக்குகிறது.

குடும்பத்தில் மற்றவர்களின் ஆர்வங்கள் சிறிதாவது தெரிந்து வைத்துக் கொள்ளலாம். ஒரேயடியாக எனக்கு இன்றைய பாப் மியூஸிக் பற்றித் தெரியாது என்று சொல்வதைவிட இன்றைய முக்கிய பாடகர்களைப் பற்றிக் கொஞ்சமாவது தெரிந்து வைத்துக் கொண்டால் அவர்களுடன் பேசுவதற்கும் சௌகரியமாக இருக்கும்.

குழந்தைகள் ஸ்கூலிலிருந்து வந்ததும் ஸ்கூல் எப்படி இருந்தது என்றால், 'ஓ.கே' என்றுதான் சொல்வார்கள். "இன்று ஹிந்தி டீச்சர் என்ன ஜோக் சொன்னார்?" "ஜெ.பி. ஹிஸ்டரி கிளாஸில் கதை விட்டாரா?" "இன்று எந்த வகுப்பு ரொம்ப சுவாரஸ்யமாக இருந்தது?" என்று கொஞ்சம் விஷயம் தெரிந்து கேட்டால்தான் அவர்களுக்கும் உங்களுடன் பகிர்ந்து கொள்ள ஆவல் இருக்கும்.

என்னுடன் "பேசு, பேசு" என்று யாரையும் தூண்டிப் பேச வைக்க முடியாது. "நீங்கள் என்னுடன் பேசுவதேயில்லை" என்று கணவரிடம் முறையிடுவதால் மட்டும் அவரைப் பேச வைத்துவிட முடியாது. உங்களுடன் அவரின் எண்ணத்தைப் பகிர்ந்து கொள்ளச் சாதகமான சூழ்நிலையை ஏற்படுத்தினால், அவர் தாமாகவே பேசுவார்.

— ஜெயா வி. ராமன்

புகைப்படம்: பிரபு சங்கர்

# சக்தி பீடம்

'சக்தி வழிபாடு' இந்தியாவிற்கே உரியது. ஐம்பத்தோரு இடங்களில் சக்தி பீடங்கள் இருக்கின்றன என்று கூறுவார்கள். ஆனால் அவை யாவும் எளிதில் அணுகக் கூடியவை அல்ல. சில ஸ்தலங்கள் பாகிஸ்தானிலும், சில மலைப் பிரதேசங்களில் க்ஷீணமடைந்து விட்டதாலும் எஞ்சியுள்ள சில ஸ்தலங்கள் அஸ்ஸாம் பாகத்தில் மலைமேல் அமைந்துள்ளதால் எல்லா பக்தர்களாலும் தரிசனம் செய்ய சாத்யப்படுவதில்லை. இவற்றுள் காஞ்சியை நாபி பீடம் என்றும், குஜராத் மாநிலத்தின் சம்பாஜியை 'ஹ்ருதய பீடம்' என்றும் சொல்வார்கள். எனவே, தேவியின் ஹ்ருதயபாகம் விழுந்த இடத்தில் 51 சக்தியையும் ஒருங்கே சேர்த்து, ஸ்ரீகாஞ்சி காமகோடி பீடாதிபதிகள் பூஜ்ய ஸ்ரீஜகத்குருக்கள் அருள்வாக்கு ஆசீர்வாதத்துடன் செயல்பட ஸ்ரீஜித்துபகத் என்கிற குஜராத் தேவி பக்தர், இதற்கென வசதியான நிலத்தை அர்ப்பணம் செய்து 51 சக்தி பீட ஆஸ்ரமம் உருவாகி வருகிறது.

இவ்வாலயம் அம்பாஜியிலிருந்து மூன்று கி.மீ. தொலைவில் (ஸ்ரீகோடேஸ்வரர் ஆலயம் செல்லும் வழியில்) ஒரு சிறிய குன்றின் மேல் உருவாகிக் கொண்டிருக்கிறது. இங்கு அன்னை காமாட்சியின் வழிபாட்டு இல்லம் நடுநிலைமை வகிக்கும். தென்னிந்திய ஆகம விதிகளையொட்டி பிரார்த்தனைக் கூடம் அரங்கு அமைந்த மகாமண்டபமும் இராஜ கோபுரமும் உருவாகும். இந்த ஆஸ்ரமத்தில் பண்டைய பண்பாட்டினைப் பயில வசதி, யோகா மையம், பசுச் சாலை ஆதிவாசி பழங்குடி மக்களின் நல்வாழ்வு மையம் ஆகியவை இடம் பெறும். இந்த ஆஸ்ரமத்தை நிறுவ ரூபாய் 30 லக்ஷம் நிதி தேவைப்படும் என்று எதிர்பார்க்கப் படுகிறது.

ஒரு சக்தி பீடம் அமைக்க செலவாகும் தொகை ரூ 5001/— நன்கொடையாக அளிக்க முன்வருபவர்களின் பெயர் சலவைக்கல்லில் பொறிக்கப்படும். இந்த ஆலயப் பணியில் பங்கு கொள்ளும் அரிய சந்தர்ப்பத்தைப் பயன்படுத்தி, ஸ்ரீகாஞ்சி பெரியவர்களின் ஆசீர்வாதத்துடன், அம்பிகை ஸ்ரீராஜ ராஜேஸ்வரி க்ருபா கடாக்ஷத்திற்கு பாத்திரர்கள் ஆகும்படி கேட்டுக் கொள்கிறோம். நன்கொடை அளிக்கும் அன்பர்களுக்கு கும்பாபிஷேகப் பிரஸாதம் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

ஸ்ரீகாஞ்சி காமகோடி பணிக்குழு ஒரு பொது தர்ம ஸ்தாபனமாகும். இதற்கு அளிக்கப்படும் நன்கொடைக்கு வருமானவரி 80 G பிரிவின்படி வரிவிலக்கு அளிக்கப்படும் பணிக்குழு பணமாகவோ பொருளாகவோ பெற்றுக் கொள்ளப் பெருவகை எய்தும்.

**Donations by crossed cheque/D.D. in favour of 'Sri Kanchi Kamakoti Seva Trust' may kindly be sent to:**

**Sri. V. Ramamoorthi**
**11 Marine Drive Society**
**B/h. Best School**
**Ahmedabad 380 008**

**or**

**Sri T. Kameshwaran,**
**215 IIM Quarters**
**Ahmedabad 380 015**



# காவல்துறையுடன் கலந்துரையாடல்

பங்கு பெற்றவர்கள் :

திரு. W. I. தேவாரம், காவல்துறை ஆணையர், சென்னை.
திருமதி திலகவதி குமரன், காவல்துறை துணை ஆணையர், சென்னை.

திருமதி ஜஹீரா மொய்தீன் (மங்கையர்க்கரசி மகளிர் மன்றம்)
திருமதி மங்களம் ராமமூர்த்தி (நேரு நகர் மாதர் சங்கம்)
திருமதி சாரதா வெங்கட்ராமன் (கனரா வங்கி மானேஜர்)
திருமதி லலிதா லக்ஷ்மணன்
திருமதி சந்தானலக்ஷ்மி (போலீஸ் ஸ்டேஷன் செல்லத் தயங்கி பிரச்னைகளுடனுள்ள பெண்)
திருமதி. அருணா ஜகதீசன் (வழக்கறிஞர்)
திருமதி கிரிஜா நரேந்திரன்
திருமதி திலகவதி மோகன் (மண்டே சேரிடி கிளப்)
திருமதி ஸோபியா ஹாசன் (சமூக நலத்துறை)

இன்றைக்குப் பெண்களில் பெரும்பாலானோர் வீட்டை விட்டு வெளியே பல்வேறு வேலைகளுக்காக வரும்போது பல பிரச்னைகளை சந்திக்கிறார்கள். சீட்டுக் கட்டி ஏமாறுவதிலிருந்து, 'பஸ்'ஸில் ஆண்களிடம் இடிபடுவது வரை.... இவற்றை யாரிடம் போய்ச் சொல்வது? சட்டம் ஒழுங்கைக் கண்காணிக்கத்தான் காவல்துறை இருக்கிறதே! ஆனால் போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குப் போய் புகார் செய்ய எத்தனை பெண்களுக்குத் தைரியம் இருக்கும்? ஆண்களே, 'போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கா...?' என்று இழுக்கும்போது பெண் எங்கே போகப் போகிறாள்?

அப்படியானால் இவர்கள் தங்களுடைய பிரச்னைகளைப் பற்றிப் புகார் செய்ய என்னதான் வழி? காவல்துறையின் கீழ் போலீஸ் ஸ்டேஷன் அல்லாத ஓர் இடத்தில் அல்லது அதற்குப் பக்கத்தில் ஒரு 'செல்' அமைத்துக் கொடுத்தால் என்ன: அங்கே ஒரு பெண் போலீஸும், அந்த 'செல்'லின் ஆலோசகர்களாக ஒரு வக்கீல், ஒரு டாக்டர், ஒரு மனோதத்துவ நிபுணர், ஒரு சமூக சேவகி இப்படியாக அமைக்கலாமே! பெண்கள் தங்களுக்கு ஏற்படும் எந்தப் பிரச்னையையும் இங்கே போய்ச் சொல்வார்களே!

காவல் துறையின் துணையுடன் ஓய்வு பெற்ற ராணுவத்தினர் 'இரவு ரோந்து' வருகிறார்கள். போக்குவரத்திற்கு 'மாணவ கைட்ஸ்' உதவுகிறார்கள். 'ஹோம் கார்ட்ஸ்' இருக்கிறார்கள். அதைப் போல பெண்களின் பிரச்னைகளைத் தீர்க்க ஏன் ஒரு அமைப்பை மற்ற சமூக நல அமைப்புக்களுடன் சேர்ந்து அமைக்கக் கூடாது?

இப்படி ஒரு யோசனையை மங்கையர் மலர் மூலமாக சென்னை காவல் துறை ஆணையர் திரு. தேவாரத்திடம் கூறினோம். அவர், 'இது நல்ல யோசனையாக இருக்கிறது' என்றார். பிறகு இந்த 'செல்' தேவையா, தேவையில்லையா, தேவையானால் எந்த மாதிரி செயல்படலாம் என்பது பற்றியும் பலதரப்பட்ட பெண்மணிகளிடமிருந்து கருத்துக்களை வரவேற்றார். அப்படி நடந்ததே இந்த ஆய்வரங்கம்.

— மஞ்சுளா ரமேஷ்



## நாங்கள் என்ன எதிர்பார்க்கிறோம்?

மஞ்சுளா ரமேஷ்: வழக்கறிஞர் இலவச சட்ட உதவிக்குப் போகலாம்னு சொல்லிட்டாங்க, சமூக நலத்துறையில எங்ககிட்டே வரலாமேன்னு சொல்றாங்க. ஆனா ஒரு பாமரப் பெண்ணுக்குத் தனக்கேற்பட்ட பிரச்னைக்கு எங்க போகறதுன்னு தெரியாம இருக்கிறதுதான் பிரச்னை.

தன்னோட பிரச்னைக்கு எங்க போனா வழி கிடைக்கும்னு தெரியாம இன்னைக்கு லட்சக் கணக்கில பெண்கள் இருக்காங்க. அவர்களுக்கு ஒரு வழி காட்டற நிலையமா இந்தக் காவல்துறை 'செல்' அமையலாமேன்னுதான் நாங்க சொல்றோம்.

திலகவதி மோகன்: போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்



சந்தான லக்ஷ்மி: எனக்கும் எங்க வீட்டுக்காரருக்கும் தகராறு வந்து கோர்ட்ல கேஸ் நடக்குது. இப்ப என் குழந்தை என்னோட தான் இருக்கு. அவரு என்னைப் பத்தி போலீஸ்ல கம்ப்ளெயிண்ட் கொடுத்திருக்காரு. ஆனா நான் பதிலுக்குப் போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குப் போகல. போகப் பயமா இருந்தது. ஆனா எங்குழந்தைய அவர் தூக்கிக்கிட்டுப் போயிடுவாரோங்கற பயத்திலய தினம் தினம் இருக்கேன்.

அருணா ஜகதீசன்: இந்த மாதிரி பயந்துக்கிட்டுச் சும்மா இருக்கக் கூடாதுங்கறதுக்காகத்தான் இலவச சட்ட உதவி வச்சிருக்கோம். அங்க போய் சொல்ல வேண்டியது தானே....

ஸோபியா ஹாசன்: பிரச்னைன்னு வந்தப்புறம் போலீஸுக்கோ, வேறு எந்த அமைப்புக்கோ போகத் தயங்கக் கூடாது. எத்தனையோ சமூக சேவை அமைப்புக்கள் இருக்கு. அங்க போய்ச் சொல்லலாமே! எந்தப் பிரச்னையையும் போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கோ, வக்கீல்கிட்டேயோ போனால்தான் தீர்க்க முடியும். அதுக்குத் தைரியம் வரணும்

கிரிஜா நரேந்திரன்: போலீஸ் கிட்டே போகிறதுக்கு எல்லாப் பெண்களுமே பயப்படுகிறார்கள். இதுல படிச்ச, படிக்காத அப்படீன்னு வித்தியாசமே இல்லே. போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குப் போனாவே அவளைப் பத்தித் தப்பாதான் சமூகம் பேசும். கணவனும், 'நீ என்னைப் போலீஸ் வரைக்கும் இழுத்தடிச்சவ தானே'ன்னு ஆத்திரப்படுவான்.





குச் சாதாரணமா சாட்சி சொல்லப் போனாக்கூட அவங்கதான் குற்றம் செய்திருப்பாங்களோ, அப்படீங்கற மாதிரி பார்க்கறாங்க. ஒரு ஆக்ஸிடெண்ட் ஆனாக்கூடப் போலீஸ்ல சொல்ல அதுதான் பயப்படறாங்க. ஒருத்தர் புகார் சொல்லிட்டா உடனே சாட்சிக்கு வரச் சொல்லி ஆயிரம் தடவை இழுத்தடிப்பாங்கங்கிற பயம், நம்ம வேலையெல்லாம் கெட்டுப் போய்க் கோர்ட்டுக்குப் போய் நிக்க வேண்டியிருக்குமேங்கற பயம். இதனாலேயே நிறைய பேர் நமக்கென்னன்னு இருக்கறாங்க.

சாரதா வெங்கட்ராமன்: ஒரு வீட்டுல போலீஸ் வந்து நின்னாலே அவங்க வீட்டுல என்ன தப்பு நடந்திருக்குன்னுதான் எல்லோரும் பார்க்கறாங்க. சிடியை விட புற நகர்ப்பகுதிகளிலே, செயின் திருட்டு மாதிரி விஷயங்கள் நிறைய இருக்கு. ராத்திரியில போலீஸ் ரவுண்ட்ஸ் வராங்க. அதே மாதிரி, பகல்ல பெண்கள் வீட்ல இருக்கற நேரத்திலே பெண் போலீஸ் வீடு வீடாப் போய் என்ன ஏதுன்னு விசாரிக்கலாம். அவங்களுக்கு ஏதாவது பிரச்னைகள் இருக்கான்னு கேட்டு அடிக்கடி 'ரவுண்ட்ஸ்' வந்தா பாதுகாப்பா இருக்கும்.''

மங்களம் ராமமூர்த்தி: கொஞ்ச நாள் முன்னால நான் ஒரு நாள் பஸ்ஸுல போய்க்கிட்டிருந்தேன். பக்கத்துல இருந்த பொண்ணு திடீர்னு ஹேண்ட்பேக் கட் ஆகி, பணம், சாவி எல்லாம் காணோம்னு கத்தினாள். பஸ்ஸுல யாரும் கண்டுக்கலே. கண்டக்டர் பேசாம முன்னால போய் நின்னுக்கிட்டாரு. என்னால தாங்க முடியலே. நான் போய் டிரைவர் கிட்ட 'ஏதாவது ஒரு போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்கு பஸ்ஸை விடச் சொல்லி' கெஞ்சினேன். அவரு, 'இந்த வேளையில யாரும்மா போலீஸ் ஸ்டேஷன்லே போய் நிக்கறது.' பேசாம இருங்கம்மா'ன்னிட்டாரு. நாம ஏதாவது செய்யலாம்னு நினைச்சா கூட நம்மை மத்தவங்க இவ என்ன சுத்த பைத்தியக்காரியா இருக்காளேன்னுதான் பாக்கறாங்க.



ஜுஹரா மொய்தீன்: ஒரு நாள் நானும் என் சிநேகிதியும் சாமான் வாங்கிக்கிட்டு வரும் போது சைக்கிள்ல ஒருத்தன் வேகமா எதிர்ல வந்து மார்ல அறைஞ்சான். இதைப் போய் ஆம்பிளை போலீஸ் ஸ்டேஷன்ல எப்படிச் சொல்றது. பெண் போலீஸா இருந்தாச் சொல்லலாம். இந்த மாதிரி பெண்களுக்கு வெளியே சொன்னா அவமானம்ங்கற மாதிரியான பிரச்னைகளுக்கு இந்த அமைப்பு ரொம்ப அவசியம்.

லலிதா லக்ஷ்மணன்: போன வாரம் ஒரு கேஸ் விஷயமா கமிஷனர் ஆபீஸ் வர வேண்டியிருந்தது. நான் ஒரு பாங்க் மானேஜரா இருந்தாலும் கூட, அப்போ தயக்கமாத்தான் இருந்தது. அந்த போலீஸ் உடையைப் பார்த்தாலே ஏதோ அன்னியமா இருக்கு. என்னோட துணைக்கு ஒரு பெண்ணை அழைச்சுக்கிட்டு வந்தேன்.

திலகவதி குமரன்: பல விதத்துல இங்க இருக்கறவங்க எல்லாருமே போலீஸைப் பத்தின தங்கள் அபிப்ராயத்தைச் சொன்னாங்க. காவல் துறை சமுதாயத்திற்குக் கட்டாயமாக வேண்டிய ஒன்று. அது இல்லாத தார்மீகமான ஒரு சமுதாயத்தைக் காணவே முடியாது.

போலீஸ்னா பெண்கள் பயப்படறாங்கங்கறதை நான் ஒப்புக் கொள்ள மாட்டேன். சில சமயம் போலீஸ் எல்லைக்குள்ளே வராத விஷயங்களைக் கூட மனிதாபிமான அடிப்படையிலே தீர்க்கிறோம். போலீஸ்னா பயம் அவசியமேயில்லே. பெண்கள் வெளியே சொல்ல கூச்சம், பயம்னு சொல்லிக்கிட்டு இருக்கற வரைக்கும் குற்றங்கள் நடந்து கொண்டுதான் இருக்கும். அச்சம், மடம், நாணம், பயிர்ப்புன்னு நாம சொல்லிக்கிட்டே இருக்கறதால பிரயோஜனம் இல்லே. தைரியமா எதையும் எதிர்நோக்கற துணிவு வேணும்.

கிரிஜா நரேந்திரன்: நீங்க எவ்வளவு சொன்னாலும் எத்தனையோ நல்ல பொஸிஷன்ல இருக்கற எங்களுக்குக் கூடப் போலீஸ் ஸ்டேஷன்னா பயமாகத்தான் இருக்கு. இந்த மாதிரி தனி செல் இருந்ததுன்னா எங்கள் குறைகளைத் தைரியமாகச் சொல்ல முடியும்.

திலகவதி குமரன்: 1972—ல கேரளாவில தனியா பெண் போலீஸ் ஸ்டேஷன் ஆரம்பிச்சாங்க. அது இப்பப் போன இடம் தெரியலே. தவிரவும், போலீஸ் ஸ்டேஷன்ல உட்கார்ந்துக்கிட்டு சின்னச் சின்ன சாதாரண பிரச்னைகளையெல்லாம் தீர்த்துக்கிட்டு இருக்க முடியாது. அதுவும் தவிர, இன்னைக்கு இருக்கற பெண் போலீஸ்கள் ரொம்பக் குறைச்சல்.

மஞ்சுளா ரமேஷ்: இருக்கிற கொஞ்ச பெண் போலீஸையும் சிதறடிக்கணும்னு சொல்லலே. அவங்களுக்குத் துணை புரிய பல சமூக சேவை அமைப்புக்களையும் உபயோகப் படுத்திக்கலாம்னுதான் சொல்றோம். காவல் துறை இல்லாத ஒழுங்குக் கட்டுப்பாடு உள்ள சமுதாயமே இருக்காதுன்னு திருமதி திலகவதி சொன்னாங்க. அதை நாங்க ஒத்துக்கிட்டுத்தான், அவர்களுடைய சக்தியை உணர்ந்துதான் இந்த உதவியையும் நீங்க செய்யலாமேன்னு நாங்க சொல்றோம்.

நிறைய சமூக நல அமைப்புகளும், அரசு சமூக நலத் துறையும் இருக்கு. ஆனால் பெண்கள் பலருக்கு எங்க போறதுன்னு புரியறதில்லே. அதற்காக அவங்கவங்க ஏரியாவிலேயே காவல் துறையின் கண்காணிப்பின் கீழ் 'ஓர் ஆலோசனை வழங்கும் நிலையமா' இந்த அமைப்பு செயல்படலாம். அது போலீஸ் ஸ்டேஷனாக இல்லாதபட்சத்தில் எந்தப் பெண்ணும் தைரியமாகத் தன் குறைகளைச் சொல்வாள். இப்படி வரும் பிரச்னைகளைச் சரியாகப் பதிவு செய்து கொண்டே வரலாம். மாதம் ஒருமுறை இதை காவல் துறையின் மேலதிகாரிகளே கூட கண்காணிக்கலாம். அப்போது பொதுமக்களுக்கும் 'இங்கு சென்றால் நம் பிரச்னைகளுக்கு

ஒரு நல்ல நிவாரணம் கிடைக்கும் என்ற நம்பிக்கையும் வரும்.

போலீஸ் கமிஷனர் திரு தேவாரம்:

இத்தனை நேரம் நீங்கள் அனைவரும் உங்கள் பலவிதமான கருத்துக்களைக் கூறினீர்கள். முக்கியமா, இந்த மாதிரி ஒரு செல் வேண்டும் என்று மங்கையர் மலரிலிருந்து வந்து கேட்டதற்குக் காரணமே, 'பெண்கள் போலீஸ் ஸ்டேஷனுக்குச் செல்லப் பயப்படுகிறார்கள்' என்பதுதான். அந்தப் பயம் இப்ப அவ்வளவாக இருக்கு என்று நான் சொல்ல மாட்டேன். முழுமையாகக் கிடையாது என்றும் சொல்ல முடியாது. அடிமட்ட ஜனங்கள் தொட்டதற்கெல்லாம் தைரியமாக போலீஸுக்குப் போவாங்க. அங்கேயே சண்டையும்போடுவாங்க.மேல்மட்டத்து ஜனங்களும் தைரியமாகப் போய் விடுவார்கள். நடுத்தர வர்க்கத்து ஜனங்களுக்குத் தான் இந்தப் பயம் எல்லாம்.

இங்க போலீஸ் கமிஷனர் ஆபீஸிலேயே ஒரு செல் இருக்கு. பெண்களுக்காக தனியா வரதட்சணை எதிர்ப்பு செல் அப்படீன்னு ஒண்ணு இருக்கு. அதை திலகவதி குமரன் பார்த்துக்கறாங்க.நிறையப்பெண்கள் இங்கே பிரச்னையை சொல்ல வராங்க. ஸ்டெல்லா மாரீஸ் பெண்கள், வாலிபர்கள் கேலி செய்வதைப் பற்றி புகார் பண்ணினாங்க. ஒரு வாரம் ரவுண்ட் அப் பண்ணி எல்லோரையும் பிடிச்சோம்.

போலீஸ் ஸ்டேஷன் அல்லாத ஒரு இடத்தில் நீங்கள் கேட்கிறாற் போல் பெண்களுக்கென்று தனியாக ஒரு செல் வைக்க வசதி இல்லை. அத்தனை ஆள் பலமும் இல்லை. பரீட்சார்த்தமாக ஆறு இடங்களில் இந்த அமைப்பு ஏற்படுத்தலாம். அந்த அமைப்புக்களில் ஆறு பெண் எஸ்.ஐ.க்கள் தலைமையில் பெண்கள் பிரிவு இருக்கும். அங்கு வந்து பெண்கள் தைரியமாக எந்தப் பிரச்னையையும் சொல்லலாம். சட்டபூர்வமாகவோ, மனிதாபிமானத்தின் அடிப்படையிலோ, சீர்திருத்த நிறுவனங்கள் மூலமாகவோ, எப்படி முடியுமோ, அப்படி அவைகள் தீர்க்கப்படும்.

| இடங்கள் | தலைமைப் பொறுப்பாளர் (S.I.) |
|---|---|
| 1. மயிலாப்பூர் | மங்கையர்க்கரசி |
| 2. திருவல்லிக்கேணி | சசிகலா |
| 3. மாம்பலம் | வசந்தகுமாரி |
| 4. பூக்கடை | புவனேஸ்வரி |
| 5. வேப்பேரி | ரஞ்சனி |
| 6. கமிஷனர் அலுவலகம் | வசந்தா சரஸ்வதி |

மாதம் ஒருமுறை இந்த மையங்களின் பிரச்னைகள் எந்த அளவு தீர்க்கப்பட்டுள்ளன என்றும் கண்காணிக்கப்படும்.

போலீஸ் என்பது பயம் தரத்தக்க ஒரு அங்கமல்ல. பெண்கள் எப்போதும் தைரியமாக போலீஸை அணுகலாம். எங்கு உங்களுக்கு சரியான உதவி கிடைக்கவில்லையோ, அவர்களுக்கும்மேலதிகாரிகளை அணுகலாம். அப்பொழுதும் உதவி கிடைக்கவில்லையென்றால்தாராளமாககமிஷனர் ஆபீஸுக்கு வந்து சொல்லலாம்...''

என்று கலந்துரையாடலை முடித்து வைத்தார்.

தொகுப்பு: கிரிஜா ராகவன்

---

### மீன் ஊறுகாய் தயாரிப்பதெப்படி?

முக்கால் கிலோ மீனை நாலு எலுமிச்சம்பழச் சாறுடன் தேவையான அளவு உப்பு மிளகாய்த்தூள், ஒரு ஸ்பூன் மஞ்சள் தூள் இவற்றைக் கலந்து கொட்டி நன்றாகக் கிளறிவிட வேண்டும்., வாணலியில் பின் 125 மி.கி. எண்ணெய் ஊற்றி கடுகு, பெருங்காயம் போட்டுத் தாளிக்க வேண்டும். மீன் கலவையை அதில் சேர்த்து நன்றாகக் கிளறிவிட வேண்டும். கண்டிய பிறகு பாட்டிலில் எடுத்து அடைத்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஈரமில்லாத ஸ்பூனில் எடுத்துச் சாப்பாட்டிற்குப் பயன்படுத்த வேண்டும். இதுபோல் தயாரிக்கப்படும் மீன் ஊறுகாய் மூன்று வாரங்கள் வரை கெட்டுப் போகாமல் அப்படியே இருக்கும். புழுங்கலரிசிச் சாதம், பருப்புக் குழம்பு மீன் ஊறுகாய் நாவிற்கு இன்சுவை அளிக்கக் கூடியது.

— ஆர். ஜெயலட்சுமி.

### மதுர வடை

1 கரண்டி ரவை

1 கரண்டி அரிசி மாவு,

1 கப் வெங்காயம் (அரிந்தது)

செய்முறை:

முதலில் ரவை, அரிசி மாவு, உப்பு, வெங்காயம் எல்லாவற்றையும் ஒன்றாகச் சேர்த்துப் பிசைய வேண்டும். 2 ஸ்பூன் டால்டாவைக் காய்ச்சிப் பிசைந்த மாவில் ஊற்ற வேண்டும். பிசையும் பொழுது தண்ணீர் அதிகமாக ஊற்ற வேண்டாம். பிறகு வடைக்குத் தட்டுவது போல் தட்டி எண்ணெயில் போட்டு எடுக்க வேண்டும். சாப்பிடுவதற்கு ரொம்பவும் ருசியாக இருக்கும்.

· ஜெயஸ்ரீ பாலாஜி.

# கல்கி

ஏப்ரல் 12 புத்தாண்டு சிறப்பிதழ்

## பாலகுமாரன்

எழுதும்

## நிழல் யுத்தம்

புதுமைத் தொடர்





## முகுந்தன்

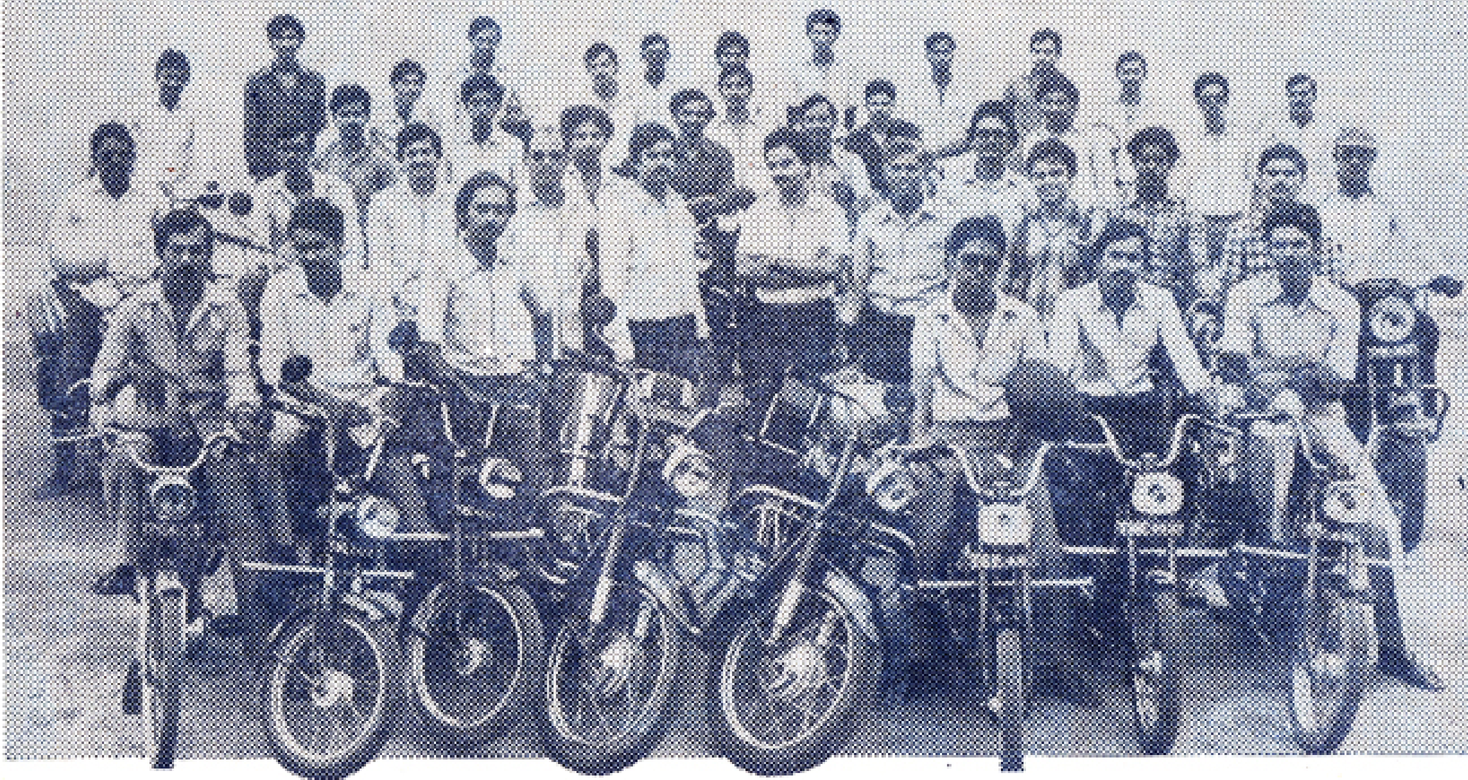
எழுதும்

## ஆபத்தான விளைவுகள்

சிரிக்கவைக்கும் மர்மத் தொடர்

அதிக பக்கங்கள்; அதே விலை

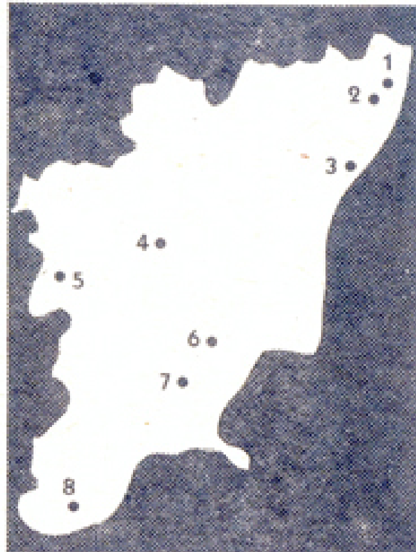
# இப்படை தோற்கின் எப்படை வெல்லும்?



# சாலிடெர் சர்வீஸ் குழு.
# தமிழ்நாடெங்கும் உங்கள் சேவையில் என்றென்றும்.

இது வெறும் தற்புகழ்ச்சி அல்ல. உண்மையைப் பாருங்கள். 8 முழுத் திறன் படைத்த சர்வீஸ் சென்டர்கள், 12 சர்வீஸ்-இன்-சார்ஜ் என்ஜினியர்கள், 84 சர்வீஸ் என்ஜினியர்கள் 30 மோட்டார் சைக்கிள்கள், காலை 9 மணி முதல் இரவு 10 மணி வரை சேவை, ஆண்டு முழுவதும் இடையறாத சர்வீஸ்—அதாவது, ஒரே நாளில் சர்வீஸ் முடித்தல், ஒவ்வொரு சென்டரிலும் தயாராக உள்ள உதிரி உறுப்புகளின் பின்பலம், ஒப்பந்தத்தின் பேரில் உத்தரவாத காலத்துக்கும் பிந்திய சர்வீஸ், கம்ப்யூடரைஸ்டு கஸ்டமர் டைரக்டரி புரோகிராம், வாடிக்கையாளர் பிரிவு.

மற்ற தயாரிப்பாளர்களின் சர்வீஸ் குழுவினருடன் நீங்கள் ஒப்பிட்டுப் பார்த்தாலொழிய, இந்த சாலிடெர் குழுவின் மதிப்பை அறியமாட்டீர்கள். ஒரு முறை ஒப்பிட்டுப் பார்த்தீர்களானால், இந்தக் குழுவினர் மட்டுமே செயல் வீரர்கள் என்பதைத் தெரிந்து கொள்வீர்கள் என்றைக்காவது ஒரு நாள் உங்கள் சாலிடெருக்கு சர்வீஸ் தேவைப்படின் உங்களுக்கு அருகாமையிலுள்ள சாலிடெர் சர்வீஸ் சென்டரை அணுகவும்.




இவ்வளவு பரவலான சாலிடெர் சர்வீஸ் என்ஜினியர்கள் உள்ள இடங்கள்:

**1 சென்னை:**
10, முதலாவது மெயின் சாலை,
காந்தி நகர், அடையாறு,
சென்னை-600 020.
போன்: 415578, 415513,
412642

**2 காஞ்சீபுரம்:**
பிளாட் 104
முனுசாமி முதலியார்
அவென்யூ,
காஞ்சீபுரம்-631 501.
போன்: 2550

**3 பாண்டிச்சேரி:**
கோடீஸ்வரி பில்டிங்,
காமராஜ் சாலை,
பாண்டிச்சேரி-605 011.
போன்: 6996.

**4 சேலம்:**
10, தியாகி சுப்பு தெரு,
ப்ரெட்ஸ் ரோடு,
சேலம்-636 001.

**5 கோயம்புத்தூர்:**
பழைய எண்: 121
புதிய எண்: 304,
திவான் பஹாதூர் ரோடு,
கென்னடி தியேட்டர் எதிரில்
ஆர். எஸ். புரம்,
கோயம்புத்தூர்-641 002.

**6 திருச்சி:**
C-143,6வது கிராஸ் ரோடு,
தில்லை நகர்,
திருச்சி-620 018

**7 மதுரை:**
157,அழகர் கோவில் தெரு,
மதுரை-625 002.
போன்: 44739, 42944

**8 திருநெல்வேலி:**
66, செல்வி நகர்,
திருநெல்வேலி-627 001
போன்: 3831.

கத்தரித்து வைத்துக் கொள்ளவும்.



# சாலிடெர்

-தொல்லையில்லாத் தொலைக்காட்சி

Insight-DE-534

# புக்ஷெல்ஃப்



**திருவரங்கத்து அந்தாதி — ஓர் ஆய்வு**

தமிழிலக்கியத்தில் ஆர்வம் உள்ளவர்களுக்குச் சிறந்த நூல். ஆசிரியர்: ப. இராமச்சந்திரன். விலை ரூ 16/—.

(கலைக்குயில் பதிப்பகம், 644, பராங்குசம் தெரு, கருணாநிதி நகர், திருச்சி—21)

**என் ராசாவுக்காக**

சிற்பி சோமுவின் சிறுகதைத் தொகுப்பு. விலை ரூ 10/—

**குக நானூறு**

திருச்சி பாரதன் முருகப் பெருமான் மேல் பாடிய கவிதைகள் விலை ரூ 14/—

(இரண்டு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர்—சரவணா பிரசுரம், 2497, தெற்கு ராஜ வீதி, புதுக்கோட்டை—622 001.)

**சுகநானூறு**

பல்வேறு கடவுள்களின் மேல் பாடிய பாடல்கள். ஆசிரியர் திருச்சி பாரதன். விலை ரூ 10/—

(மயில் பதிப்பகம், 156, பெருமான் மடத் தெரு, பாலக்கரை, திருச்சி—620 001.)

**பெரியார், அண்ணா பிறகு என்ன?**

ய. மணிகண்டனின் சமுதாயக் கவிதைகள். விலை ரூ 1.50

(மாந்தர் பதிப்பகம், 12/12, தாகதீன் கான் பகதூர் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை—5.)

**அருள் சுரக்கும் சக்தி ஆலயங்கள்**

இந்தியா முழுமையுமுள்ள முப்பதுக்கும் மேற்பட்ட சக்தியின் கோயில்களைப் பற்றிக் கூறுகிறார் ஆசிரியர் சி. முத்துப்பிள்ளை. விலை ரூ 12/—

(பைலட் பப்ளிகேஷன்ஸ், 309, லிங்கிச் செட்டித் தெரு, சென்னை—1.)

**இஸ்லாமிய போதனைகளின் தத்துவ ஞானம்**

ஆசிரியர்: ஹஸ்ரத் மிர்ஸா குலாம் அஹமத் (அலை) விலை ரூ 15/—

(அஹ்மதிய்யா முஸ்லிம் மிஷன், சென்னை—24.)

**கதை சொல்லும் மங்கலங்கள்**

மங்கலப் பொருட்கள் பல செய்திகளைக் கூறுவது போன்ற கவிதைகள். ஆசிரியர் ஞானச் செல்வன். விலை ரூ 7.90

**ஓ. இளமையே!**

ஞானச் செல்வனின் கவிதைத் தொகுப்பு விலை ரூ 7/—

**அர்த்தமுள்ள அரங்குகள்**

கவியரங்குகளில் அரங்கேற்றிய கவிதைகளின் தொகுப்பு. ஆசிரியர் ஞானச் செல்வன். விலை ரூ 20/—

(மூன்று புத்தகங்களின் பதிப்பாளர்: பண்புப் பதிப்பகம், 17 F, விருப்பாட்சித் தெரு, திருவாரூர்—610 002.)

**கணபதி ஹ்ருதயம்**

விநாயகரின் பலவிதமான ஸ்தோத்திரங்கள். ஆசிரியர் நஜன் விலை ரூ. 12/—

(பிரதிபா பிரசுரம், 39, ஆடம் தெரு, சென்னை—4.)

**அனுபவ தையற்கலை**

சிறுவர், சிறுமியர், பெண்கள் உடை. ஆசிரியர்: ஆ. குமாறன், விலை ரூ 25/—

(உமா பதிப்பகம், 58, ஐயப்ப செட்டித் தெரு, மண்ணடி, சென்னை—1)

**திருவாசக இசை அமுதம்**

திருவாசகத்திற்கு ராகதாளங்கள் அமைத்து இசைப்பாடலாக அமைத்துள்ளார் எஸ். வசந்தரா தேவி. விலை ரூ 27/—

**ஸ்ரீ தியாகராஜர் கீர்த்தனைகள்**

தமிழ் விளக்க உரையுடன். தமிழாக்கம்: மா. வரதராஜன் விலை ரூ 10/—

**மதப்புரட்சி செய்த மகான் ஸ்ரீராமானுஜர்**

ஸ்ரீராமானுஜர் வரலாற்றைப் படைத்துள்ளவர் சாண்டில்யன். விலை ரூ 18/—

ஆத்ம தரிசனம்

இறந்தபின் உயிர்களின் நிலை பற்றிக் கூறுகிறார் எம்.எஸ். உதயமூர்த்தி விலை ரூ 5/—

(நான்கு புத்தகங்களின் பதிப்பாளர்: வானதி பதிப்பகம், 13, தீன தயாளு தெரு, சென்னை—17.)

க்ஷேத்திராஞ்சலி

கன்யாகுமரி முதல் இந்தியாவின் முக்கிய க்ஷேத்திரங்களைப் பற்றி விளக்குபவர் ஸரோஜினி ஜகன்னாதன். விலை ரூ 30/—

(சித்ரா பப்ளிகேஷன்ஸ், பி—3, குல்மோகர் பார்க், புதுதில்லி 110 049. விற்பனை உரிமை—வானதி பதிப்பகம்)

கேசட்

தேவி ஸ்தோத்திர மாலா

சூலமங்கலம் சகோதரிகள் பாடியவை.

நாதஸ்வரம்

நாமகிரிப்பேட்டை கிருஷ்ணனின் நாதஸ்வர இசை.

புல்லாங்குழல்

குரு மாலியின் நினைவாக என். ரமணி வழங்கிய புல்லாங்குழல் இசை.

(ஒவ்வொன்றும் விலை ரூ 30/—)

(கீர்த்தனாவிற்காக வெளியிட்டவர்கள் கேப்ரி அசோசியேட்ஸ், சென்னை—17)

# மங்கையர் மலர் நாவல் போட்டி

பெண்களின் மூன்று தலைமுறைகளை இணைத்து, இன்றைய சமுதாயப் பிரச்னைகளை விளக்கக் கூடிய வகையில் நாவல்களைப் போட்டிக்கு அனுப்ப வேண்டும் எனக் கோரியிருந்தோம். ஏராளமான நாவல்கள் வந்திருந்தன. நடுவர்கள் குழு விவாதித்துப் பரிசுக்குரியதாகத் தேர்ந்தெடுத்த நாவல் —

## ஜீவநதிகள்

எழுதியவர்: சியாமளா ராவ், புதுதில்லி — 21.

நீதிபதிகள் குழு:

மாண்பமை முன்னாள் நீதிபதி மு. மு. இஸ்மாயில்,
திரு. கஸ்தூரிரங்கன்,
(பொறுப்பாசிரியர், தினமணிகதிர்)
திருமதி கலாதாக்கர்
(பேராசிரியர், பெண்கள் வைணவக் கல்லூரி)
திரு. கி. இராஜேந்திரன்
(ஆசிரியர், கல்கி)
திருமதி. மஞ்சுளா ரமேஷ்.

புகைப்படம்: பிரஸ் போட்டோ பீரோ



# சோதனையில் வேதனை!

வங்கியின் நடைமுறைகளைப் பற்றி படித்தவுடன், இந்த நிகழ்ச்சியையும் எழுதினால் பெண்களுக்கு எச்சரிக்கையாக இருக்கும் என்று எனக்குத் தோன்றியது.

15 வருடங்களுக்கும் மேலாக வங்கியில் பணிபுரிந்து தற்போது மிக உயர்ந்த பதவியிலிருப்பவர் திருமதி சரோஜா ரங்கநாதன். அவர் எங்கள் மாதர் சங்கத்தில், உரையாற்றியபோது கூறிய ஓர் உண்மை நிகழ்ச்சி:

''ஒரு பெண்மணி தன் கணவர் இறந்ததால் அவர் வேலை செய்த நிறுவனத்திலிருந்து கிடைத்த மிகப் பெரிய தொகையை வங்கியில் போட மகனுடன் வந்திருந்தார். தாயும் மகனும் சேர்ந்து ஜாயிண்ட் அக்கவுண்ட் தொடங்க விரும்பினார்கள். எப்பொழுதுமே பெண்களை எச்சரிக்கும் நான் அந்தப் பெண்மணியைத் தனியே அழைத்துச் சென்று,

''அம்மா, நீங்கள் மகனுடன் சேர்ந்து ஆரம்பிக்கும் இந்தக் கணக்கிலிருந்து இருவரும் எவ்வளவு தொகை வேண்டுமானாலும் எடுக்க முடியும். இன்று நல்ல குணத்துடன் இருக்கும் உங்கள் மகன் நாளை எப்படியும் மாறலாம். அதனால் பண விஷயத்தில் நீங்கள் பாசத்தை இரண்டாம் பட்சமாக வைத்துக் கொள்ளுங்கள். உங்கள் ஆயுட்காலம் முழுவதையும் நீங்கள் கௌரவத்துடன் கழிக்க இதனை 'பிக்ஸட் டெபாஸிட்'டில் போட்டு வட்டியை உபயோகித்துக் கொள்ளுங்கள்'' என்று பலவாறு கூறியும் அந்த அம்மாள்,

''என் மகன்தான் என்னை வைத்துக் காப்பாற்றப் போகிறவன். அவன் கூறியபடியே செய்யுங்கள்'' என்று கூறிவிட்டார்.

சில மாதங்கள் கழித்து அதே பெண்மணி மிக வருத்தத்துடன், என்னிடம் வந்தார். ''என் மகன் என்னைச் சரியாகவே நடத்துவதில்லை. என் கணவர் இறந்தபின் அவர் நிறுவனத்தில் ஒரு பிள்ளைக்கு வேலை போட்டுத் தருவார்கள். அந்த விதிப்படி என் பெரிய மகனுக்கு வேலை கிடைத்தது. 'அவனுக்குத் தானே வேலை கிடைத்தது. அவனிடம் போய் இருந்து கொள்' என்கிறான். என் பணத்தை எடுக்கும் வழிமுறைகளைச் சொல்லித் தாருங்கள். என் பாட்டை நான் பார்த்துக் கொள்கிறேன்'' என்றார்.

''அம்மா, நான் நினைத்தவாறே நடந்து விட்டது. உங்கள் மகன் நீங்கள் பணம் போட்ட அடுத்த மாதமே எல்லாவற்றையும் எடுத்துத் தன் பெயரில் கணக்குத் துவங்கிப் போட்டுக் கொண்டுவிட்டார்'' என்று கூறினேன். ''ஐயோ! ஏதாவது செய்து என் பணம் திரும்பக் கிடைக்க வழி செய்யுங்களம்மா!'' என்று அழ ஆரம்பித்தார். எங்களால் என்ன செய்ய முடியும்?

பின் பெரிய மகனிடம் சென்ற அவர் சிறிய மகனுக்குப் பணம் முழுவதையும் கொடுத்து விட்டதற்காக வெறுத்து ஒதுக்கப் பட்டதாக அறிந்தேன்.



பெண்கள் ஏமாற எத்தனையோ வாய்ப்புகள். பெண்கள் லாக்கரில் நகைகளை வைத்தால் சாவியைத் தன்னிடம் வைத்துக் கொள்வது நல்லது. கணவனும் மனைவியும் கூட்டாக லாக்கர் எடுத்துக் கொண்ட ஒரு குடும்பத்தில் மனைவிக்குத் தெரியாமல் கணவன் நகைகளை எடுத்து விற்று விடும் அவலமும் நேர்வதுண்டு. பணமோ, நகையோ உங்கள் ஆதிக்கத்தில் இருக்கும் வரைதான் மதிப்பு''

— என்று பல நிகழ்ச்சிகளுடன் சுவையாக எடுத்துச் சொன்னார். இதற்காக எல்லோரையும் சந்தேகக் கண்களுடன் பார்க்கா விட்டாலும் நம் வரையிலாவது ஜாக்கிரதையாக இருக்கலாமே!

— விஜயா ராமச்சந்திரன்

# பொரியல்

**இஞ்சி முறப்பா செய்யும் விதம்:**

இஞ்சி முறப்பா அஜீரணத்திற்கும், பித்தத்திற்கும் மிகவும் நல்லது. இதனை நாமே வீட்டில் எளிய முறையில் தயாரிக்கலாம்.

**தேவையான பொருட்கள்:**

இளம் இஞ்சி — ¼ கிலோ,
வெல்லம் — 400 கிராம்,
கோதுமை மாவு — 1 கப்,
நெய் — 2 டீஸ்பூன்.

இஞ்சியை நன்றாகக் கழுவி நன்கு அரைத்துக் கொள்ளவும். வெல்லத்தைக் கரைத்துக் கெட்டியாகப் பாகு விளறவும். கெட்டிப் பாகில் விழுதைக் கலந்து விழுதும் பாகும் கெட்டிப் படும்போது, அதில் சிறிது நீர் விட்டுக் கரைத்த கோதுமை மாவைக் கலந்து, நெய் தடவிய தாம்பாளத்தில் கொட்டி, இறுகியதும், சிறு துண்டுகளாக்கவும்.

— ஆர். ஜெயலட்சுமி.

தேங்காய், தனியா, பெருங்காயம், உப்பு, புளி, கறிவேப்பிலை, கடுகு ஆகியவற்றை நல்லெண்ணெயில் விட்டு வதக்கியெடுக்கவும். வதக்கியதைத் தூளாக்கி இட்லி, தோசை, தயிர் சாதம் ஆகியவைகளுக்குத் தொட்டுக் கொண்டு சாப்பிட்டால் மிகமிகச் சுவையாக இருக்கும். இந்தப் பொடிக்குத் 'தவலைப் பொடி' என்று பெயர்.

— ராமலட்சுமி.

ரசம்பருப்புவண்டலாகமீந்துபோனால் அதில் தக்காளி, சிறிது பூண்டு, வெங்காயம் வதக்கிப் பொட்டுக் கடலை மாவுடன் ஒரு டீஸ்பூன் சோம்பு, சீரகம் வறுத்துப் பொடி செய்து சேர்த்துப் பூரி, சப்பாத்திக்குத் தொட்டுக் கொள்ளச் சுவையாக இருக்கும்.

— சரோஜா.

உருளைக் கிழங்கைப் பொரியல் செய்வதற்கு முன்பாக, அதன் மீது சிறிது பயத்த மாவைத் தெளியுங்கள். பொரியல் மொரமொரப்பாகச் சாப்பிட நன்றாக இருக்கும்.

— ஆர். மீனாட்சி.

# இனியிங்கே இருக்கமாட்டேன்

ஹாலிலிருந்த சுவர்க் கடிகாரம் நான்கு முறை அடித்து ஓய்ந்தது. கனகம் குரல் கொடுக்க ஆரம்பித்துச் சரியாகக் கால் மணி நேரமாகிறது.

கனகத்தின் குரல் ஹாலிலிருந்த பிரேமாவின் காதில் விழாதபடி தொலைக்காட்சிப் பெட்டியிலிருந்து ஒலித்த நேர்முக வர்ணனையாளரின் பேச்சுக் குரல் தடுத்தது. விமலாவுக்குக் கால் மணி நேரமாய்க் கூப்பிடும் கனகத்தின் குரல் காதில் விழாமலில்லை. ஆனாலும் அவள் 'கிழவி இன்னும் கத்திக் கூப்பிடட்டும்' என்று கிரிக்கெட்டைப் பார்த்துக் கொண்டிருந்தாள்.

சுவர்க்கடிகாரம் நான்கு முறை அடித்த சப்தம் பிரேமாவின் கவனத்தை ஈர்க்க அவள் "அய்யய்யோ மணி நாலு... அம்மாவுக்கு மூணரை மணிக்கே மருந்து குடுத்திருக்கணும்" என்றவாறு எழுந்தாள். "தலைமாட்டுலதான் மருந்தும், ஃப்ளாஸ்க்ல வெந்நீரும் இருக்கே... கட்டில்ல லேசா சாஞ்சுக்கிட்டே கூட எடுத்துக்கலாம்... இதுக்கு ஒரு ஆளு வேணுமாக்கும்..." என்று பலக்கக் கத்தினாள் விமலா.

கனகத்தின் வேதனை விழிநீராய் உருவெடுத்து வற்றிய கன்னத்தில் ஓடியது. விமலாவுக்கு பிரேமா என்ன பதிலளிக்கிறாள் என்று தெரிந்துகொள்ளப்பிரயாசைப் பட்டாள்.

"நீ சொல்றது சரிதான்... ஆனா அம்மாக்கு அதை நாமதான் எடுத்துக் குடுக்கணும்கற வீம்பு இருக்கே..."

நிஷ்டூரமாய் ஒலித்த வார்த்தைகள் ஒவ்வொன்றும் கூர் மழுங்காத அம்புகளாய் வந்து தைத்துக் கனகத்தின் இதயத்தைத் துடிக்க வைத்தன.

"இன்னும் எத்தனை நாளைக்குத்தான் இப்படி நம்ம பிராணனை வாங்கப் போகுதோ...?" என்று பிரேமா தொடர்ந்தது கனகத்தின் காதில் விழ, அவளுக்கு இதே வார்த்தைகளைத் தான் உதிர்த்த சம்பவம் நினைவுக்கு வந்தது.

கணவன் ஒருபக்கம் அலுவலகம் போகும் அவசரத்தில் பரபரத்துக் கொண்டிருக்க, மைத்துனன் 'இன்னும் பத்து நிமிஷத்துல இந்தக் கிழிசலைத் தெச்சுத் தாங்களேன்' என்று ஒரு சட்டையை நீட்ட, நாத்தனார் காலேஜுக்குக் கொண்டு போக வேண்டிய புத்தகம் காணோம். 'தேடித் தாருங்கள்' என்று இரைய, இவற்றின் நடுநாயகியாய் அஷ்டாவதானம் செய்து கொண்டிருந்த மருமகள் ராஜலட்சுமியிடம்

"ஏய்... ராஜீ... பூஜைக்கு ஒரு டம்ளர் தண்ணீர் கேட்டு எத்தனை நேரமாச்சு...? அதென்ன அவ்வளவு மசமசப்புத்தனம்? இந்த மாதிரி சோம்பேறியா இருந்து இன்னும் எத்தனை நாளைக்குத்தான் இப்படி என் பிராணனை வாங்கப் போறியோ...?"

"இந்தாங்கம்மா மாத்திரை...."

பிரேமாவின் குரல் கேட்டு நிகழ் காலத்திற்கு வந்த கனகம் மாத்திரையை வாங்கிக் கொள்ளக் கையை நீட்டினாள். "ஆஹ்... க்ளீன் போல்ட்... மன்னி... அவுட்... ஆக்ஷன் ரீப்ளே வந்து பாருங்களேன்..."

ஹாலிலிருந்து விமலா கத்தினாள்.

பிரேமா கொடுத்த மாத்திரை விரல்களுக்கிடையே நுழைந்து கனகம் விரல்களை இறுக்கிக் கொள்வதற்குள் நழுவிக் கீழே விழுந்து உருண்டோடி கட்டிலுக்கடியில் சென்று மறைந்தது.

'ப்ச்' என்று சூள் கொட்டியவாறு குனிந்த பிரேமா மாத்திரை இருக்குமிடத்



தைத் தேடினாள்.

"ஹப்பா...! என்ன போலிங்... ப்யூட்டி ஃபுல்... மன்னி அடுத்தது கபில்தேவ்..."

விமலாவின் குரல் மறுபடியும் உரத்து ஒலித்தது. பிரேமா கடுகடுவென்று முகத்தை வைத்துக் கொண்டு விளக்கைப் போட்டாள். கட்டிலுக்கருகில் அமர்ந்து மாத்திரையைத் துழாவினாள்.

'என்ன கிரிக்கெட்டோ, என்ன எழவோ?' என்று கனகம் மனத்திற்குள் சபிக்க, பிரேமா தரையைத் துழாவி மாத்திரையை எடுத்தாள். எழுந்தாள்.

"இந்தாங்கோ" என்று எரிச்சல் கலந்த குரலில் சொல்லியவாறு கனகத்தின் கையை வெடுக்கென்று பிடித்திழுத்து அதில் மாத்திரையை வைத்தழுத்தினாள்.

"மறுபடியும் கீழே போட்டுடாம வாயில போட்டுக்கோங்கோ..." என்றவாறு, ஃப்ளாஸ்க்கைத் திறந்து டம்ளரில் வெந்நீரை ஊற்றினாள்.

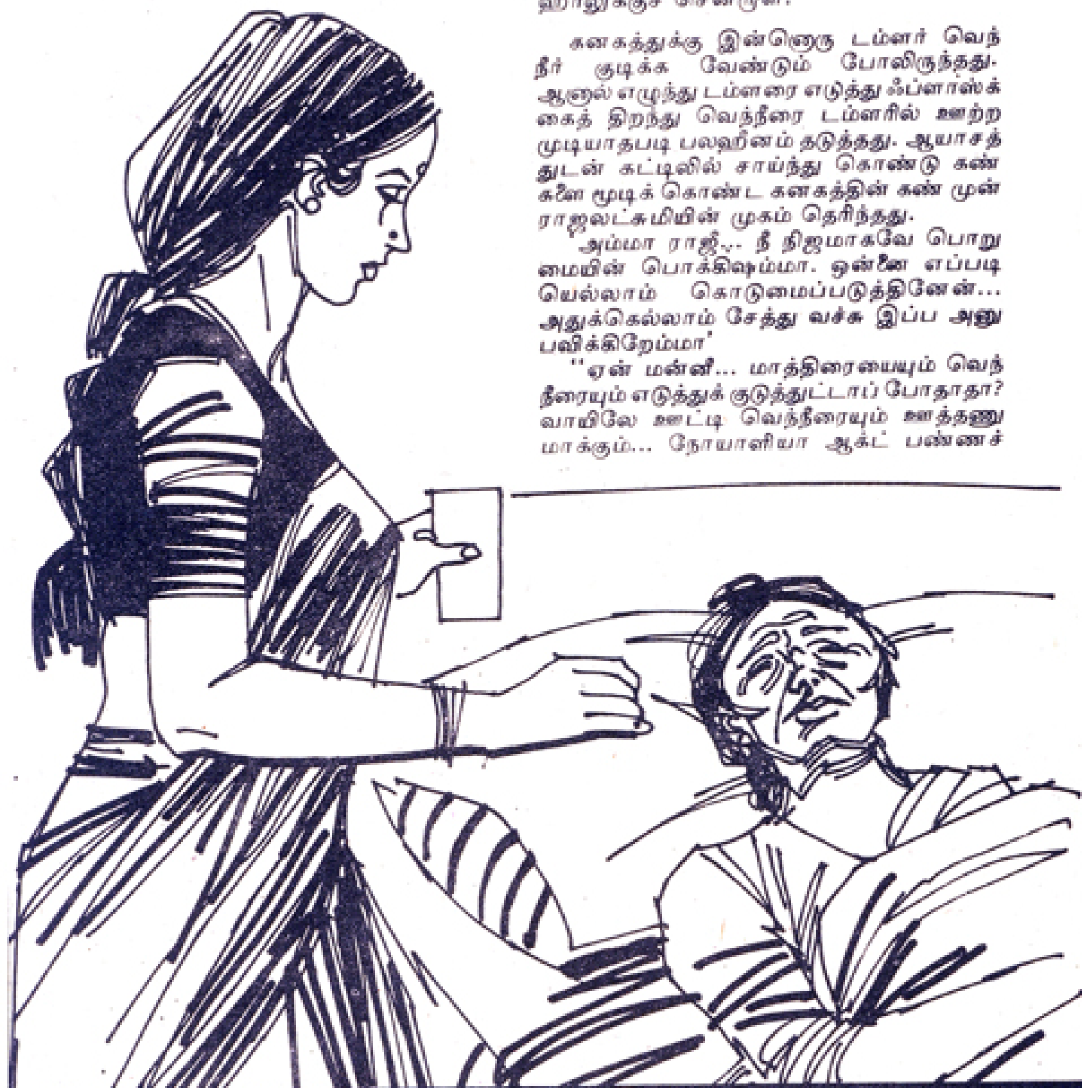
"மன்னி... கபில் வந்தாச்சு... வாங்களேன்... மருந்து குடுக்க என்ன இவ்வளவு நேரம்...?"

கனகம் வாயில் மாத்திரையைப் போட்டுக் கொள்ள பிரேமா வெந்நீரை ஊற்றினாள். மாத்திரையை விழுங்கிய கனகத்தின் வாயில் டம்ளரில் எஞ்சியிருந்த வெந்நீரை ஊற்றிய பிரேமா டம்ளரை மேஜை மீது வைத்துவிட்டு ஹாலுக்குச் சென்றாள்.

கனகத்துக்கு இன்னொரு டம்ளர் வெந்நீர் குடிக்க வேண்டும் போலிருந்தது. ஆனால் எழுந்து டம்ளரை எடுத்து ஃப்ளாஸ்க்கைத் திறந்து வெந்நீரை டம்ளரில் ஊற்ற முடியாதபடி பலஹீனம் தடுத்தது. ஆயாசத்துடன் கட்டிலில் சாய்ந்து கொண்டு கண்களை மூடிக் கொண்ட கனகத்தின் கண் முன் ராஜலட்சுமியின் முகம் தெரிந்தது.

'அம்மா ராஜீ... நீ நிஜமாகவே பொறுமையின் பொக்கிஷம்மா. ஒன்னை எப்படியெல்லாம் கொடுமைப்படுத்தினேன்... அதுக்கெல்லாம் சேத்து வச்சு இப்ப அனுபவிக்கிறேம்மா'

"ஏன் மன்னி... மாத்திரையையும் வெந்நீரையும் எடுத்துக் குடுத்துட்டாப் போதாதா? வாயிலே ஊட்டி வெந்நீரையும் ஊத்தணுமாக்கும்... நோயாளியா ஆக்ட் பண்ணச்



திருவரங்கம் இசைப்பித்தன்

சொன்னா அம்மாக்குதான் ஃபர்ஸ்ட் ப்ரைஸ் கெடைக்கும்... அவ்வளவு அருமையா ஆக்ட் பண்ரு...'

'பாத்தியா ராஜீ... நான் பெத்தபொண்ணு என்னை எப்படிப்பேசறான்னு...? ஒன் அருமை தெரியாம அன்னைக்கு ஒன்னைப் படுத்தி னதுக்கு இந்தத் தண்டனை போதா தும்மா...''

வெகுநேரம்மனத்திற்குள்புலம்பியகனகம் தீவிரமாகச் சிந்தித்துக் கடைசியில் 'இனி யும் இந்த வீட்டில் இருக்கக் கூடாது' என்ற முடிவுக்கு வந்தாள்.

**ப**த்து நாட்கள் பல்லைக் கடித்துக் கொண்டு ஓட்டிய கனகத்தின் உடல் நன்றாய் தேறியிருந்தது. நோயின் காரணமாய் அவள் இழந்திருந்த சக்தியை மீண்டும் பெற்று விட்டதற்கான அறிகுறி தெரிய ஆரம்பித்த வுடனேயே மறுபடியும் வீட்டு வேலைகள் பல அவளிடம் தள்ளப்பட்டன.

அன்று இரவே மகன் சுப்ரமணியனை அழைத்துத் தன் முடிவைச் சொன்னாள் கனகம்.

''என் மூத்த பிள்ளையும் பெரிய மருமகளும் என்னை எப்படி கவனிச்சுக்கிட்டாங்கன்னு எனக்கு இப்பதான் புரியுது. வடநாட்டுக்கு டிரான்ஸ்ஃபர்லபோயிட்ட என்மூத்தபிள்ளை யோட நானும் போயிருக்கணும்... புரியாத மொழி, புரியாத பழக்கவழக்கங்கள் இதெல் லாம் நமக்கு ஒத்துவராதுன்னு இங்க ஒங் கிட்ட தங்கினா, ஒன் பெண்டாட்டியும்... இதோ, பக்கத்துத் தெருவிலேயே குடியிருக் கிற உன் தங்கச்சி... நான் பெத்த பொண்ணு விமலா... இதுங்க ரெண்டும் என்னை... சரி... அதையெல்லாம் எதுக்கு நான் என் வாயால சொல்லணும்... நீ நாளைக்கு ஒங் கண்ணன் இருக்கிற ஊருக்கு ஒரு டிக் கெட்டை வாங்கி என்னை ரெயில்ல ஏத்தி விட்டுடு... அவனை ஸ்டேஷனுக்கு வந்து என்னை அழைச்சுக்கச் சொல்லி லெட்டர் போட்டுடு...

விமலாவும் பிரேமாவும் இவ்வளவு அழுவார்கள் என்று கனகம் எதிர்பார்க் கவே இல்லை. இருவரும் மாறி மாறி 'இனி மேல் ஒழுங்காய் உன் மனம் கோணாதபடி நடந்துக்கறோம்... இதுவரைக்கும் இப்படி யெல்லாம் நடந்துக்கிட்டதுக்கு என்னை மன்னிச்சுடுங்க' என்று திரும்பித் திரும்பிச் சொல்லியதைக் கேட்டுக் கேட்டுக் கனகத் தின் காது புளித்துவிட்டது.

'இதைச் சொல்லிச் சொல்லியே இதுக ளுக்கு வாய் வலிக்கப் போகிறது. பாவம்...' என்று நெகிழ்ந்து போனாள் அவள்.

'பெண்டாட்டியையும் தங்கச்சியையும் மணிதான் நல்லா காச்சியிருக்கணும்... அதான் ரெண்டும் மனசு திருந்தி அழுவு துங்க...' என்று நினைத்த கனகம் ''சரி... நான் போகலே... போதுமா...'' என்றாள்.

''டிக்கெட்டைக் கான்ஸல் பண்ணி டுங்க...'' என்று பிரேமாவும், விமலாவும் ஒரே குரலில் சுப்ரமணியனிடம் சொன் னார்கள்.

**க**னகம் உறங்கிவிட்டதை ஊர்ஜிதப் படுத்திக் கொண்டு, மணி மெதுவாய், ''இத்தனை நாள் பட்டபாட்டுக்கு இப்பதான் பலன் தெரிஞ்சுது...'' என்றான்.

''ஆமாங்க...எனக்கு அம்மாகிட்ட அப்படி

## பல்லு பத்திரம்!

குழந்தைகள், கிரிக்கெட், கால்பந்து விளையாடும் பொழுது, அடிபட்டு சைக்கிளி லிருந்து கீழே விழுந்து பல்லை உடைத்துக் கொள்ளலாம்.

அப்படிப் பல் கழன்று விழும் பொழுது என்ன செய்ய வேண்டும் என்பதை நீங்க ளும் உங்கள் குழந்தையும் தெரிந்து கொண் டால், அந்தப் பல்லை, மறுபடி ஒட்ட வைத்துக் காப்பாற்ற முடியும்.

1. பல் வாயிலேயே இருந்தால், அந்தப் பல்லைப் பற்குழிக்குள்ளேயே தள்ளி அழுத் திப் பிடித்துக் கொள்ளவும்.

2. பல் வெளியே விழுந்து விட்டால், பதற்றப் படாமல் பல்லைத் தேடிக் கண்டு பிடிக்கவும்., பல்லின் அடி, வேர் பாகத்தைத் தொடாமல் மேல் பாகத்தினால் பிடித்து எடுக்கவும்.

3. பல்லை வாயில் பற்குழியில அல்லது ஈறுக்கும், கன்னத்துக்கும் இடையில், குழந் தையை வைத்துக் கொள்ளச் சொல்லவும். குழந்தை வாயில் வைத்துக் கொள்ள முடியா விட்டால் உங்கள் வாயில் வைத்துக் கொள் ளவும். (பல்லை ஒரு கப் பாலில் கூடப் போட்டு வைக்கலாம். பல் வேர்கள் உலர்ந்து போகாமல் பாதுகாக்க வேண்டும்.)

4. ஆனால் mouthwash, alcohol, கிருமி நாசினி என்று எதிலும் போடாதீர்கள். இது பல்லின் செல்களை அழித்துவிடும். பல்லை எந்த விதத்திலும் தேய்த்து சுத்தப்படுத்த வேண்டாம்.

5. உடனே பல் வைத்தியரிடம் போகவும் அவர் பல்லைச் சுத்தம் செய்து சரியானபடிப் பொருத்திவிடுவார்.

— ஜெயா

எழில் மிகு இயற்கையின் இன்சுவை
செழிப்பினை அள்ளித்தரும் அற்புதம்



# லிங்க்-அப்
# Link-Up

ஊறுகாய்கள், ஜாம்கள்
ஸ்குவாஷ்கள், ஜூஸ்கள்,
மதராஸ், குஜராத்தி
அப்பள வகைகள்
மற்றும் மசாலா பொடிகள்

வர்த்தக
தொடர்பு
கொள்க

**லிப்பெக் பிரைவேட் லிமிடெட்**
**106, பூந்தமல்லி நெடுஞ்சாலை கோயம்பேடு - சென்னை-600 107**



# ஆயுள் காப்பு செய்து கொள்ளும் பொழுது சரியான விவரங்களைத் தெரிவியுங்கள்.

## உரிய தொகையை துரிதமாக அளிக்க எங்களுக்கு உதவும்.

நீங்கள் ஆயுள்காப்பு பாலிசி எடுக்கும் பொழுது எல்ஐசி ஏஜண்ட் உங்களுககு எல்லாவிதத்திலும் உதவுவார்; சரியான அறிவுரைகள் வழங்குவார்.

### பரிபூரண நன்நம்பிக்கை

ஆயுள் காப்பு பரிபூர்ண நன்நம்பிக்கை ஒப்பந்தம். (உள்ளதை உள்ளபடி தெளிவாக அறிவித்தல்) ஆதலால் உங்களின் சரியான வயது. தேகநிலை விவரம். குடும்ப விவரம் மற்றைய விவரங்களெல்லாம் விண்ணப்ப தாட்களை பூர்த்தி செய்யும்பொழுது நீங்கள் சரியாகக் குறிப்பிட வேண்டும். இந்த விவரங்களை வைத்தே உங்களின் பிரேரணை பரிசீலிககப்பட்டு அங்கீகரிக்கப்படுகிறது.

### அனுகூலமானது

வியாதியால் பீடிக்கப்பட்டதையோ அல்லது இப்பொழுது பீடிககப்படு வதையோ குறிப்பிட்டு எழுதினல் ஆயுள் காப்பு கிடைககாது என்று எண்ணுவது தவறு. உண்மை தேகநிலையை வெளியிட்ட ஆயிரக்கணக்கான பாலிசி தாரர்களில் பெரும்பாலானவர்கள் வழககமான விகிதத்திலும் சிலர் சிறிது அதிக விகிதத்திலும் ஆயுள் காப்பு பெற்றுள்ளார்கள்.

### நினைவிலிருத்துங்கள்

துரிதமாக ஆயுள் காப்பு தொகையைப் பெற. பாலிஸி எடுக்கும்பொழுதே முழு விவரங்களையும் தெள்ளத் தெளிவாகத் தெரிவிக்க வேண்டும்.






**லைப் இன்ஷ்யூரன்ஸ் கார்ப்பொரேஷன் ஆப் இந்தியா**

30 ஆண்டுகள் மக்கள் சேவையில்

யெல்லாம் நடந்துக்கறச்சே மனசு கெடந்து துடிச்சுதுங்க... ஆனா ஒங்க தங்கை இருக்காளே... அதுதான் இது போதாது மன்னி, இன்னும் வேணும்னு சொல்லும்... ராட்சஸி'' என்றாள், பிரேமா.

''போங்க மன்னி நீங்க... நீங்களும் என்னை...'' என்று சிணுங்கிய விமலாவிடம்,

''சும்மா தமாஷுக்குச் சொன்னேம்மா... எனக்குத் தெரியாதா ஒவ்வொரு தடவையும் என்னைவிட நீதான் அதிகவேதனைப்பட்டிருப்பேன்னு.''

''ஆமாம் மன்னி... ஆனா அதைத் தவிர வேற வழியில்லாம போயிடுச்சே'' என்ற விமலா,

''பெரிய மன்னியோட நல்ல குணங்களை அம்மாவைத்தெரிஞ்சுக்கவைக்கவேறஎப்படி முடியும் சொல்லுங்க... அவங்களைப் போய் கொடுமைப்படுத்திய அம்மா அவங்களோட அருமையை நெனச்சு நெனச்சுத் தவிக்கணும்னு நாம இப்படித்தான் இருந்திருக்கணும்...''

''நீங்க செஞ்சது கரெக்ட்'' என்ற மணி தொடர்ந்தான்.

''எனக்குக் கூட எங்கம்மா மன்னியை அழஅழ ஆட்டி வெச்சது மறக்க முடியாத காட்சியா கண்ல அடிக்கடி தெரியும்.''

''நீங்க டிக்கெட் எடுத்தவுடனேயே, சரி அம்மாவைபெரியண்ணாகிட்ட அனுப்பிச்சுட நீங்களும் தீர்மானம் பண்ணிட்டீங்கன்னு நெனச்சேன்.... அப்பறமா எங்களை மன்னிப்பு கேக்க வெச்சதால கான்ஸலேஷன் சார்ஜ்நஷ்டம்ஆயிடுச்சு...'' என்றாள்விமலா.

''விமல்... ஒரு டிராமா ஆடினா அது முடியற மட்டும் ஆடினாத்தான் யாருக்கும் சந்தேகம் வராது... அதனாலேதான் டிக்கெட் வாங்கறதுக்கு முன்னாடியே நீங்க மன்னிப்புக் கேட்டுடறேன்னு சொல்லியும் நான் தடுத்துட்டு டிக்கெட்டை வாங்கி வந்து அம்மாகிட்ட கொடுத்துட்டு அப்புறமா உங்களை அவங்க கால்ல விழச் சொன்னேன்... அது தவிர எனக்கு இன்னொரு பயம்... இங்க அண்ணியை நெனச்சு நெனச்சு உருகற அம்மா அங்க போயி அவங்களை மறுபடியும் கொடுமைப்படுத்த ஆரம்பிச்சா...?''

''ஆமாமாம். அண்ணா டிரான்ஸ்ஃபர்ல போயி இன்னும் ஒரு வருஷம் கூட ஆகலே... இப்பதான் கொஞ்ச நாளா அண்ணி சந்தோஷமாயிருக்காங்க... அம்மாவைமறுபடியும் அனுப்பி அவங்க நிம்மதியை நாம ஏன் கெடுக்கணும்...?'' என்றாள் பிரேமா.

ஒரு மருமகளின் அருமையை ஒரு மாமியாருக்கு உணர்த்திவிட்ட மனநிறைவில் அனைவரும் மகிழ்ச்சியோடு சிரிக்க சுவர்க் கடிகாரம் பத்துமுறை அடித்து ஓய்ந்தது.

---



**1. சேனைக்கிழங்கு விரைவில் வேக..**

சேனைக்கிழங்கை வேகவிட என் பாட்டி ஒரு வழி சொல்லிக் கொடுத்தாள்.

வெறும் பாத்திரத்தில் 1 டீஸ்பூன் கல்லுப்பைப் போட்டு, அடுப்பில் வைத்துச் சூடாக்கி, சடசடவென்று வறுத்தபின், தண்ணீரை விட்டுக் கொதிக்க வைத்த பிறகு, நறுக்கிய சேனைத் துண்டங்களைப் போட்டால், சீக்கிரமாகவும் பதமாகவும் வேகும். செய்து பார்த்தேன். உண்மைதான்.

**2. வெள்ளை முள்ளங்கிப் பச்சடி**

இளசான, சின்ன, வெள்ளை முள்ளங்கி — 4,
சர்க்கரை — 2 மேஜைக்கரண்டி,
கெட்டித்தயிர் — 4 கரண்டி.

முள்ளங்கியைத் தோல் சீவி, துருவி, சர்க்கரையும், தயிரும் சேர்த்துக் கலந்து பத்து நிமிடம் ஊற வைத்துப் பரிமாறவும்.

**3. காரா சொஜ்ஜியப்பம்**

தேங்காய் — 1,
பச்சை மிளகாய் — 6,

பச்சைக் கொத்துமல்லி, உப்பு எல்லாவற்றையும் கெட்டியாகத் துவையலாக அரைத்துக் கொண்டு அத்துடன் ½ கப் பம்பாய் ரவையையும் சேர்த்துப் பிசைந்து அரை மணி நேரம் ஊற வைக்கவும்.

பின்பு கொட்டைப் பாக்களவு உருண்டையாக உருட்டி, சொஜ்ஜியப்பத்திற்கு மேல் மாவு பிசைவது போல் பிசைந்து, இந்தப் பூரணத்தை வைத்து சொஜ்ஜியப்பம் செய்தால், சூடாகச் சாப்பிடவும் சுவையாக இருக்கும். ரயில் பயணத்திற்குக் கொண்டு செல்லவும் சௌகரியமாக இருக்கும்.

— ஜெயா வி. ராமன்

# அந்த நாள் ஞாபகம்

* கோமளத்தம்மாள்



* நம்பெருமாள் செட்டி

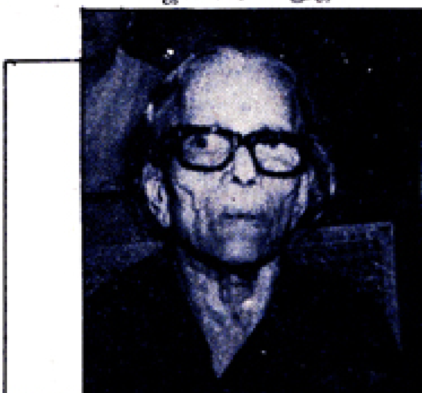
டாக்டர் பி. எஸ். சந்திரசேகர ஐயர்







* ஜானகி ராமானுஜன்



**கணிதமேதை ராமானுஜத்தின் நினைவு நாள் ஏப்ரல் 26 ஆம் தேதி வருகிறது. சென்னையில் வாழ்ந்து வரும் அவருடைய துணைவியார் திருமதி ஜானகி ராமானுஜன் (வயது 88) தமது பழைய நினைவுகளைக் கூறுகிறார்..**

''நான் பிறந்தது மருதூர் ரயில்வே ஸ்டேஷனுக்கு அடுத்த ராஜேந்திரம். என் தகப்பனார் 'குஸ்தி ரங்கண்ணா' என்ற ரங்கசுவாமி ஐயங்கார். தாயார் ரங்கநாயகி என்ற 'காக்கம்மாள்.' என் பெற்றோர்களுக்கு, நாங்கள் ஆறு பேர் சந்ததிகள்.

கிராமப் பள்ளியில் நான்காம் வகுப்புப் படித்தபோது எனக்கு வயது 9. ராஜேந்திரத்திற்கு வந்திருந்த என் மாமியார் கோமளத்தம்மாள் எங்கள் வீட்டிற்கும் வந்தாள். என் தாயாரும் கோமளத்தம்மாளும் சிநேகிதிகள். என்னைக் கண்டதும் கோமளத்தம்மாள், ''காக்கம்மா! இது யாருடி உன் பெண்ணா? பேரு என்னடி?'' என்றதற்கு நானே, ''என் பேரு ஜானகி'' என்றேன். 'என்னை அவள் பிள்ளை சின்னசாமிக்கு (என் கணவரின் செல்லப் பெயர்.) கல்யாணம் பண்ணிக் கொள்ளலாமோ?'' என்றதற்கு என் தாயார் ''பிராப்தமிருந்தால் முடியட்டுமே!'' என்றாள்.

ஏற்கெனவே என் மூத்த இரு சகோதரிகளுக்கும் திருமணம் முடிந்துவிட்டது. மூன்றாவது சகோதரி விஜயாவுக்கும் வரன் பார்த்தாகிவிட்டது. எனக்கும் நல்ல வரனாக வந்தால் ஒரே பந்தலில் எங்கள் இரு பெண்களுக்குமே திருமணத்தை நடத்திவிட ஏற்பாடு தான். இதற்கு என் தாயார் 'ஊங்' கொட்டியதும், கோமளத்தம்மாளும் என் ஜாதகத்தை வாங்கி ஏதோ கைவிரல்களால் கணக்குப் பார்த்துவிட்டு,

''பேஷான ஜாதகம்! பையன் சின்னசாமியின் ஜாதகத்திற்குப் பொருத்தமாயிருக்கு. கல்யாணத்தைச் சுபமாக சீக்கிரமாக முடி!'' என்றாள். கோமளத்தம்மாளுக்கும் ஆருடம்,

ஜாதகம், கைரேகை பார்க்கத் தெரியும். எனக்குத் திருமணமாகும் வரை நானும், என் கணவரும் ஒருவரையொருவர் நேரில் பார்த்ததேயில்லை. ஆனால் கும்பகோணத்தில் என் மாமனார் ஸ்ரீநிவாசய்யங்காருக்கு இந்த ஏற்பாடு பிடிக்கவில்லை. உள்ளூரிலேயே அவர் பெரிய இடங்களிலிருந்து வரன்கள் போட்டிப் போட்டுக் கொண்டு வர இருக்க, கோமளத்தம்மாள், தன்னை எதுவுமே கேட்காமல் திருமணமும் நிச்சயித்தது பற்றி குதியாய்க் குதித்தார். அவர்கள் இருவருக்குள் சலசலப்பு. ஆனால் கோமளத்தம்மாளோ விடாப்பிடியாக என்னையே தான் தம் மகனுக்குத் திருமணம் முடித்தாக வேண்டுமென்றார். கடைசியில் என் மாமனாரால் கோமளத்தம்மாளை எதிர்த்துப் பேச முடியவில்லை. அதோடு அவரும் திருமணத்திற்கு வரவில்லை.

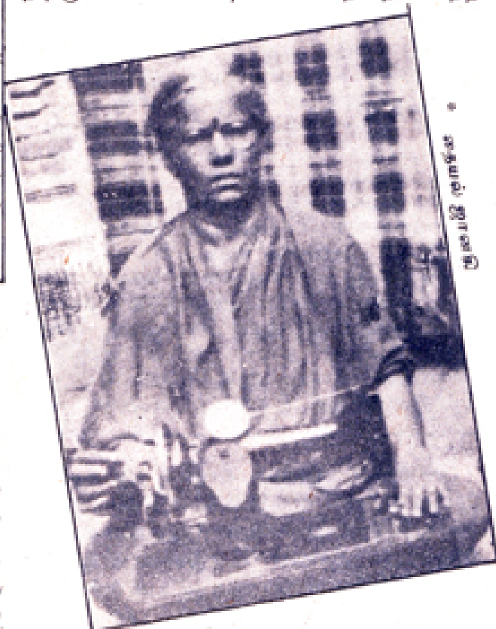
1909 ஜூலை 14 இல் ராஜேந்திரத்தில் எங்கள் திருமணத்திற்கு ஐந்து நாட்கள் ஏற்பாடாகியது. என் அக்காள் விஜயாவுக்கு பார்த்த வரன் மற்றும் சம்பந்தி குடும்பத்தினர் அனைவருமே முதல் நாள் மத்தியானமே வந்துவிட்டனர். ஆனால் எனக்குப் பார்த்த கும்பகோணம் வரன் மற்றும் அவர் குடும்பத்தினர் எவருமே இரவு பன்னிரண்டு மணி வரையில் வரவில்லை. ஊரிலுள்ளவர்கள் ஏதோ 'கசமுச' என்று பேசவே என் தகப்பனாருக்குக் கோபம் வந்தது. உடனே அவர் எனக்காகப் பார்த்த வரன் வராவிட்டால், மறுநாள் அதே முகூர்த்தத்தில் என் அத்தான் நரசிம்மனுக்கு என்னைத் திருமணம் செய்யப் போவதாகச் சத்தம் போட்டார்.



அன்றிரவு ரயில் வண்டி தாமதத்தினால் ஸ்டேஷனிலிருந்து கோமளத்தம்மாள் தன் மகன் ராமானுஜன், மற்றும் துணைக்கு வந்த உறவினருடன் மூவருமாக ஒரு மாட்டு வண்டியில் இரவு ஒரு மணிக்கு ராஜேந்திரம் வந்தனர். அர்த்த ராத்திரிக்கு மேல் ஜானவாசமும் சாதாரணமாக நடந்தது. மறுநாள் காலை முகூர்த்தம். மாப்பிள்ளை பரதேசிக் கோலம் வந்து, ஊஞ்சல் 'லாலி' பாடும் போது ஒரு சித்த சுவாதீனமில்லாத பெண் எங்களுடன் ஊஞ்சலில் உட்கார்ந்து அபசகுனமாகக் கத்தி கலாட்டா செய்தது. அடுத்து மாலை மாற்றலின் போது என் கழுத்திலிருந்த மாலை கைதவறி கீழே விழுந்தது. பின்னர் கல்யாணப் பந்தலின் ஒரு மூலையில் தீப்பிடித்துக் கொண்டது. அதனையும் உடனுக்குடன் அணைத்துவிட்டனர். திருமணமும் நடந்தேறியது. முகூர்த்தப் பந்தலில் இத்தனை அபசகுனங்கள் நேர்ந்தும் என் மாமியார் கோமளத்தம்மாளின் முகத்தில் எந்த வருத்தமுமில்லாமல் மிகவும் மகிழ்ச்சியுடன் காணப்பட்டாள். முகூர்த்தங்கள் முடிந்து நான் என் தங்கை விஜயம், என் கணவருடன் முதன் முதலாகக் கும்பகோணம் மாமனார் இல்லத்திற்குச் சென்றேன்.

கும்பகோணத்தில் பத்து நாட்கள் தங்கி இருந்தேன். தலை ஆவணி அவிட்டத்திற்கு நாங்கள் ராஜேந்திரம் வந்தோம். என் கணவரைத் தகுந்த மரியாதைகளுடன் வரவேற்று உபசரிக்கவில்லை. அதோடு ஆவணி அவிட்டத்திற்குச் செய்ய வேண்டிய சீர்களை தீபாவளிக்குச் சேர்த்துச் செய்து விடுவதாகப் பேச்சும் எழுந்தது. அது கேட்டு எனக்கும் சற்று வருத்தமாகவே இருந்தது. ஆனால் என் கணவரோ கோபித்துக்கொண்டு எங்கள் வீட்டில் சாப்பிடாமல் வேறொருவர் வீட்டில் சாப்பிட்டுவிட்டு அவர் மட்டும் ஊருக்குத் திரும்பிவிட்டார். மாப்பிள்ளை கோபமாக ஊருக்குச் செல்லவே, என் தகப்பனார் ஆவணி அவிட்டத்திற்குச் செய்ய வேண்டிய சீர்கள் மற்றும் தீபாவளிக்குச் செய்ய வேண்டிய சீர்களுக்குமாகச் சேர்த்து மொத்தம் பணமாகக் கும்பகோணத்திற்குச் சென்று சம்பந்தியிடம் கொடுத்து ஏதோ சமாதானங்களும் சொன்னார்.

தலைக் கார்த்திகை பண்டிகைக்கு என்னை அழைத்துப் போக என் மாமியாரே ராஜேந்திரம் வந்திருந்தாள். ஆவணி அவிட்டத்திற்குச் சரியானபடி செய்யாததைப் பற்றி



கோமளத்தம்மாள் என்ன சண்டை செய்யப் போகிறாளோ? என்று சற்று உள்ளூர பயம்தான். ஆனால் என் மாமியாரோ துளி கூட வருத்தப்படாமல், "குடும்பம் என்றால் ஆயிரம் இருக்கும். நாம்தான் ஈடு செய்து கொண்டு போக வேண்டும். இதில் தப்பே கிடையாது!" என 'சம்பந்தி பிகு' இல்லாமல் வெகு கலகலப்பாகவே இருந்தாள். இது எங்களுக்குப் பெரும் மகிழ்ச்சியைத் தந்தது.

என் கணவர் மதராஸ் போர்ட் டிரஸ்டு ஆபீசில் வேலைக்குச் சேர்ந்த போது எனக்கு வயது 13. அப்போதுதான் நான் பெரியவளானேன். சுமார் ஆறு மாதங்கள் கழித்துச் சென்னை ஜார்ஜ் டவுன் சைவ முத்தையா முதலித் தெரு 27 ஆம் எண் வீட்டில் என் கணவருடன் புதுக் குடித்தனம் நடத்தச் சென்னைக்கு வந்தேன். ஆபீசுக்குச் செல்லும் நேரம் தவிர எப்போதும் என் கணவரின் கையில் பலகையோ, நோட்டுப் புத்தகமோ வைத்துக் கொண்டு ஏதோ கணக்குகளைப் போட்டபடி இருப்பார். கணக்குப் போடத் தொடங்கிவிட்டால் நேரம் போவதே தெரியாது. அதோடு உணவு, உறக்கம் எல்லாமே மறந்து விடுவார். என் மாமியார் சாதம் பிசைந்து கொண்டு போய் அவருடைய கையில் போட்டால்தான் சாப்பிடுவார். இரவில் படுக்கும்போதும் கூட அவர் தன் பக்கத்தில் ஒரு நோட்டுப் புத்தகமும் பென்சிலும் தயாராக வைத்திருப்பார். கனவில் அவருக்குச் சில அபூர்வக் கணக்குகள் பளிச்சிடுமாம். கனவு கலைந்து எழுந்ததும் அவர் அக்கணக்குகளை நினைவுபடுத்தித் தமது நோட்டுப் புத்தகத்தில் குறித்துக் கொள்வார். இதுபோலப் பல தடவைகள் அவர் கனவில் வந்த கணக்குகளை நோட்டுப் புத்தகத்தில் குறித்துள்ளவைகள் ஏராளம். அதனை நானும் பார்த்திருக்கிறேன்.

நான் திருவல்லிக்கேணியில் குடியிருந்த சமயம் என் கணவரின் கணிதத் திறமையைப் பாராட்டிய லண்டன் கணித மேதை ஜி. எச். ஹார்டி இவரை லண்டனுக்கே வந்து கணித ஆராய்ச்சிகள் செய்யும்படி அழைத்திருந்தார். என் கணவரின் லண்டன் பயணமும் துரிதமாகியது. எனக்கும் என் கணவருடன் லண்டனுக்குச் செல்ல விரும்பி என்னையும் லண்டனுக்கு அழைத்துச் செல்லுமாறு கேட்டேன். இதற்கு அவர், 'நீயோ வயசிலே சின்னவள். பார்ப்பதற்கு ரொம்பவும் அழகாய் இருக்கிறாய். நீ என்னுடன் அங்கு வந்தால் உன் அழகைக் கண்டு வெள்ளைக்காரன்கள் பொறாமைப்பட்டு, உன்னைத் தூக்கிக் கொண்டு போய் விடுவார்களே!" என்று வேடிக்கையாகச் சொன்னதும், லண்டன் செல்லும் ஆசையை விட்டு விட்டேன்.

லண்டனுக்குச் செல்ல ஒரு வாரம் முன்பு என் கணவர் தலையில் அடர்த்தியான, அழகான குடுமி வைத்திருந்தார். எங்களைக் கும்பகோணத்திற்கு அனுப்பியபின் அவர் தம் குடுமியை 'கிராப்'பாக மாற்றிக் கொண்டது எங்களுக்குத் தெரியவே தெரியாது. லண்டனிலிருந்து அவர் தம் தாயாருக்கு எழுதிய ஒரு கடிதத்தில், அவர் அங்கு எடுத்துக் கொண்ட புகைப்படத்தையும் அனுப்பியிருந்தார். முதலில் அது வேறு எவருடைய புகைப்படமோவென இருந்து விட்டோம். எழுதிய கடிதத்தின் மூலம் அது அவருடைய புகைப்படம் எனத் தெரிந்தது. தம் மகன் 'கிராப்' வைத்துக் கொண்டதைப் பற்றி என் மாமனார் கோபத்தோடு கத்தினார். ஆனால், என் மாமியாரோ, தம் மகன் ஏதோ காரணமாகத்தான் 'கிராப்' வைத்திருப்பான் எனச் சாதகமாகவே பேச்சை முடித்தாள்.

லண்டனிலுள்ள தம் பிள்ளைக்கு என் மாமியார் வெகு நாட்களானாலும் கெடாத பலகாரங்களையும், அன்றாட சாதத்துடன் சேர்த்துச் சாப்பிட வற்றல், பருப்புப் பொடி வகைகள், ஊறுகாய்களை டின்களில் பார்சல் செய்து அனுப்புவதுண்டு. அங்கு அவர் தாமே சமைத்துச் சாப்பிட்டு வந்தார். தயிர் சாதம், வெண் பொங்கல் என்றாலே அவருக்கு அலாதி பிரியம். லண்டனில் இவருடைய கணிதத் திறமையைப் பாராட்டி முதலில் பி. ஏ. பட்டமும், பின்பு லண்டன் ராயல் சொஸைட்டியினர் "எப்: ஆர். எஸ்." விசேஷப் பட்டமும் அளித்து கௌரவித்தனர்.

இங்கிலாந்து நாட்டு சீதோஷ்ணம் என் கணவருக்கு ஒத்து வரவில்லை. தவிர உடம்பிற்கு ஊட்டச் சத்து மிகுந்த நம் தமிழ் நாட்டு ஆகாரங்களை அங்கு சமைத்துச் சாப்பிட முடியாமற் போயிற்று. ஓய்வில்லாமல் கணித ஆராய்ச்சிகள், இவை எல்லாம் ஒன்று சேர்ந்து என் கணவரின் தேக ஆரோக்கியத்தைப் பெரிதும் பாதித்தது. கடைசியில் அதுவே காச நோயாக மாறிப் பெரிதும் வாட்டியது. லண்டனில் பேராசிரியர் ஹார்டி மற்றுமுள்ள பெரியோர்களெல்லாம் என் கணவரின் உடல்நலத்தில் பெரிதும் அக்கறை

---

சின்னக் குழந்தைகளுக்கு வாங்கும் ஜட்டி மற்றும் ஸ்கர்ட்களில் எலாஸ்டிக் மிகவும் கெட்டியாகவும், இறுக்கமாகவும் இருக்கும். இதைப் போடுவதால் குழந்தைகளின் இடுப்பில் ரத்த ஓட்டம் சரியாக இல்லாமல் போய்விடும். நாள்பட தழும்பும் ஏற்படும். இதைத் தவிர்க்க சானிடரி டவல்கள் வாங்கும் போது, கிடைக்கும் மிருதுவான, மெல்லிய எலாஸ்டிக் பெல்ட்களைத் தேவையான அளவில் கத்தரித்துக் கொண்டு, ஜட்டி, மற்றும் பாவாடைகளில் போடலாம்.

— எஸ். ராஜலட்சுமி.

கொண்டு அங்குள்ள பிரபல ஆஸ்பத்திரிகளிலெல்லாம் சிகிச்சை அளித்தனர். நாளுக்கு நாள் அவரது உடல் நோய் விருத்தியடைந்ததே தவிர குணமடைவதற்கான அறிகுறிகள் காணோம்.

தாய்நாட்டிற்குச் சென்றால் இங்குள்ள சீதோஷ்ண நிலையால் உடல் நலன் தேறலாமோ? என்ற தீவிர ஆலோசனையின் பேரில் என் கணவர் மீண்டும் இந்தியா திரும்பிச் சென்னைக்கு வந்து சேர்ந்தார். 1914 மார்ச்சில் திடகாத்திரமான உடலுடன் இங்கிலாந்து தேசத்திற்குச் சென்றவர் அங்கு தமது ஆராய்ச்சிகளை முடித்துச் சுமார் ஐந்து ஆண்டுகள் அந்நாட்டிலிருந்தபின் உடலில் காசநோயுடன் ஆள் உருவமே தெரியாமல் மெலிந்து சர்க்குச்சியைப் போலத் திரும்பி வந்தார்.

எவ்வளவோ வைத்தியங்களெல்லாம் செய்தோம். அந்நாளில் பிரபல டாக்டரான பி. எஸ். சந்திரசேகர ஐயர், எங்களிடம் எந்தப் பிரதிபலனும் எதிர்பாராமல் இரவு பகலாக என் கணவருக்கு சிகிச்சை அளித்து வந்தார். என் கணவரின் மீது பெரிதும் பாசம் கொண்ட பிரபல காண்ட்ராக்டர் 'தாட்டி கொண்ட' ராஜா நம்பெருமாள் செட்டியார் சேத்துப்பட்டு ஹாரிங்டன் சாலையிலுள்ள தமது இரு பங்களாக்களில் தங்கி சிகிச்சை பெற விசேஷ ஏற்பாடுகள் செய்தார். அடிக்கடி 'இந்து' பத்திரிகை அதிபர். கஸ்தூரி ரங்க ஐயங்கார், ராஜாஜி, மதராஸ் போர்ட் டிரஸ்டு சேர்மன் சர். பிரான்ஸிஸ் ஸ்பிரிங், பாரிஸ்டர் ஆதி நாராயண செட்டியார் மற்றும் பலர் நேரிலேயே வந்து இவருடைய உடல் நலம் பற்றி விசாரித்தனர்.

அன்றொரு நாள் 'கோமித்ரா' பங்களாவில் என் கணவரின் பக்கத்தில் நான் அமர்ந்து அவருக்கு வெந்நீர் ஒத்தடம் கொடுத்துக் கொண்டிருந்தேன். அருகிலேயே கோமளத்தம்மாள் மிக்க விசனத்தோடிருந்தார். இதனைக் கண்ட அவர் தம் தாயாரிடம்,

"ஏம்மா, விசனமாக இருக்கிறே? உலகிலே பிறந்தவர்கள் எல்லோருமே ஒரு நாள் இறக்கத்தான் வேண்டும். இது இயற்கை. எனக்கு இந்த வயசிலே இப்படிப்பட்ட வியாதி வந்துவிட்டது. இதுதான் எனக்கு எமன். நானே அற்பாயுசு ஜாதகக்காரன். என் கையிலுள்ள ரேகைகளின் அமைப்புப்படி நான் 32 வருஷம் 5 மாதங்கள் கூட தாண்டி உயிர் வாழமாட்டேன். மனத்தைத் திடம் பண்ணிக் கொள்!" என்று எங்கள் இருவரிடமும் கூறினார்.

கணிதத்தில் மேதையாக விளங்கிய என் கணவர் தமது வாழ்வின் இறுதி நாளைக் கணக்கிட்டுக் கூறுவதில் 'மேதை' என்பதும் பொய்க்கவில்லை! 1920 ஏப்ரல் 26 ந் தேதி காலையிலிருந்தே அவருக்கு உடல்நிலை மேலும் மேலும் மோசமடைந்தது. உடல் அசைவற்றுக் கிடந்தார். இதற்குமேல் என்ன நடந்ததென்று சொல்லவே உள்ளம் பதறுகிறது. காலை 10.30 மணிக்கு உலகமெல்லாம் 'கணித மேதை' என்று பாராட்டிய என் கணவரின் ஆன்மா அவரது பூத உடலிலிருந்து பிரிந்து சென்றது. தமது ஆயுட் காலத்தையே நிர்ணயித்துக் கணக்குப் போட்டுக் கூறியது போலவே அவர் தமது 32 வயது 4 மாதங்கள் 26 நாட்கள் முடிவதற்குள் பெருமான் திருவடிகளை அடைந்து விட்டார். அப்போது எனக்குச் சுமார் 20 வயது தானிருக்கும்.

என் கணவர் கடலைத் தாண்டி வெளிநாடு சென்று வந்ததால், வைதீகக் கிரமப்படி அவர் செய்து கொள்ள வேண்டிய பிராயச்சித்தங்கள் செய்யாததினால், அவருக்காக நானே ராமேஸ்வரம் சென்று சடங்குகளை முடித்த பின்னரே விதவைக் கோலம் பூண்டேன். அதன்பின் வாழ்க்கையில் எவ்வளவோ கஷ்டங்களையெல்லாம் அனுபவித்தேன். நான் ஒரு கணித மேதையின் மனைவி என்று என்னை எவரிடமும் அறிமுகப்படுத்திக் கொள்ளாமல், இதே திருவல்லிக்கேணியில் தையல் மெஷின்களில் துணிகளைத் தைத்தும், பெண் குழந்தைகளுக்குப் பூவேலை கற்றுக் கொடுத்தும் ஜீவித்தேன். "தையல் ஜானகி" என்று என்னைத் தெரியுமே தவிர கணித மேதை ராமானுஜத்தின் மனைவி என்று எவருக்குமே தெரியாது.

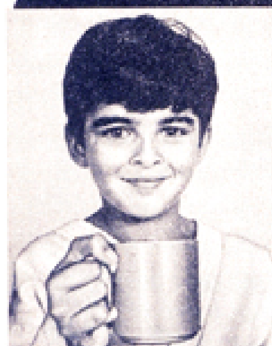
எனது வாழ்நாளில் அவருடன் வாழ்ந்த மிகக் குறுகிய காலத்தில் அவரிடமுள்ள கணிதத் திறமையை என்னால் புரிந்து கொள்ளக் கூடிய சக்தி இல்லை. அவர் மறைந்த பின்பு அவருக்கு அக்கணிதத் திறமைக்காக உலகத்திலுள்ள அத்தனை கணித மேதைகளும் நம் பாரத நாட்டின் முன்னாள் பிரதமர்களாகிய ஜவஹர்லால் நேரு, இந்திராகாந்தி அம்மையார் போன்ற பலர் அவரை எல்லையில்லாமல் புகழுவதைக் கண்டும் கேட்டும் எனக்குள் ஒரு புதிய சக்தி பிறக்கிறது. இப்படிப்பட்ட மாமேதைக்கு நான் மனைவியாக வாய்த்தது எனது பூஜா பலனேயாகும்.

— ரகமி

வழக்கமாக நாம் இடிக்கும் இட்லி மிளகாய்ப் பொடியில் மிளகாய்க்குப் பதில், மிளகு வறுத்துப் பருப்புடன் சேர்த்து இடித்து வைத்தால், மிளகாய்ப் பொடி மணமாகவும், சுவையாகவும் இருப்பதோடு, அல்சர்-தொல்லை உள்ளவர்கள் பயமில்லாமல் போட்டுக் கொள்ளலாம்.

— பாலா.

# நியூட்ராமுல் சக்தி






க்ரீம் வளம்கொழிக்கும் அமுல் பால், நலம் தரும் மால்ட், இன்சுவைமிக்க கோக்கோ, கும்மாளம்! இவற்றின் நற்பயனைத் தான் வலியூட்டுகிறது நியூட்ராமுல். எதனுடனும் மிஞ்சமுடியாத சுவையிலே கிடைக்கிறது!

| | 1000 gms. | 500 gms. | Refill. |
|---|---|---|---|
| நியூட்ராமுல் | 37.21 | 19.29 | – |
| மால்டோவா | 43.75 | 24.65 | 22.79 |
| பூஸ்ட் | – | 24.89 | 23.06 |
| போர்ன்விடா | 47.48 | 24.67 | 22.81 |

Prices as on 1st January, 1987. Local taxes extra.



குஜராத் கோ-ஆபரேட்டிவ் மில்க் மார்க்கெட்டிங் :பெட., லிட்.,
ஆனந்த்-388 001.

## நியூட்ராமுல்

விளங்குங்கள் நியூட்ராமுல் வஸ்தாத்தாக

# ஸ்பாஞ்ச் பொம்மை!



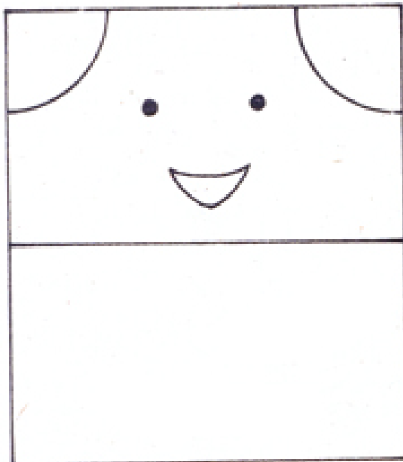
**தேவையான பொருட்கள்:**

1. டேபிள் துடைக்கும்ஸ்பாஞ்ச் (6 இஞ்ச் நீளம், 4 இஞ்ச் அகலம் உள்ள)
2. க்ரோஸா நூல் அல்லது ரப்பர் பாண்ட்.
3. Fevicol
4. சாட்டின் ரிப்பன் (½" or ¼")
5. குண்டுசி
6. சம்கி
7. ஃபெல்ட்பேப்பர் (Red) வாய்க்கு ஒட்ட.

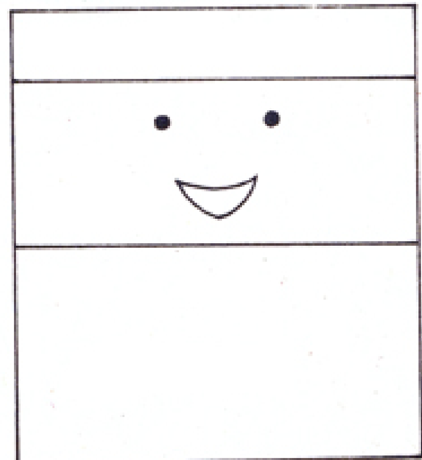
**செய்முறை:**

முதலில் ஸ்பாஞ்சை எடுத்துக் கொண்டு அதை சரிபாதியாக அளந்து அடையாளம் செய்து கொள்ள வேண்டும். அடையாளம் செய்த இடத்தில் க்ரோஸா நூல் அல்லது ரப்பர் பாண்ட் மூலம் இறுக்கமாக கட்டிக் கொள்ள வேண்டும். இப்பொழுது ஸ்பாஞ்ச் சரிபாதி ஆகிவிடும். அதில் ஒரு பாகத்தை தலையாகவும், மற்றொரு பாகத்தை உடல் பகுதியாகவும் வைத்துக் கொள்ளவும். பின்பு படத்தில் காட்டியது போல் தலை பாகத்தின் அகல வாக்கில் இடப்புறமிருந்து ஓர் இஞ்சும், வலப்புறத்திலிருந்து ஓர் இஞ்சும் அடையாளம் செய்து கழுத்தைக் கட்டியது போல் காதையும் கட்ட வேண்டும். இப்பொழுது பொம்மையின் முகப்படிவம் நமக்குக் கிடைத்துவிடும்.

பிறகு பொம்மையின் அளவிற்குத் தகுந்தவாறு சிறிய அளவில் உள்ள ஸ்டிக்கர்







பொட்டை கண்களுக்காக ஒட்டப் பயன்படுத்தப்பட வேண்டும். ஃபெல்ட் பேப் பரைச் சிறிதாக எடுத்துக் கொண்டு 'V' வடிவில் வெட்டிக் கொண்டு வாய்ப் பாகத் தில் ஒட்டவும். இப்பொழுது நமக்கு பொம்மை வடிவம் கிடைத்துவிடும். அதை அழகுபடுத்துவதற்காக சாட்டின் ரிப்பனை (12 இஞ்ச் நீளம் உள்ள) மாலை மாதிரி போட்டு கிராஸாகப் பின் செய்து கொள்ள வும். பிறகு 7 இஞ்சு நீளம் எடுத்துக் கொண்டு இரு முனைகளையும் லேசாக ஒட்டி விடவும். பிறகு ஒட்டின பாகத்தை 'வில்' மாதிரிச் சேர்த்துப் பிடித்து ஒரு ஸ்டார் சம்கியை குண்டூசியின் மூலம் கிராஸ் செய்த இடத்தின் நடுப்பகுதியில் குத்தி விடவும்.

தலையில் தொப்பி வைத்த மாதிரி தோற்றத் தைக் கொடுப்பதற்கு தலைபாகத்தின் நான்கு பக்கமும் ஒவ்வொரு இஞ்சாக அளவு எடுத் துக் கொள்ள வேண்டும். அடையாளம் செய்த இடத்தில் க்ரோஷா நூலைக் கொண்டு சுற்றிக் கட்டவேண்டும். அல்லது ரப்பர் பேண்ட் வைத்தும் கட்டலாம். இப்போது தொப்பி போன்ற வடிவம் உங்களுக்குக் கிடைத்துவிடும். பின்பு தொப்பியில் முன் பக்கத்தில் சாட்டின் ரிப்பனைக் கொண்டு ஆர்ச் போல வைத்துப் பின்னைக் குத்த வேண் டும். ஸ்டார் வடிவ சம்கியை குண்டூசி மூலம் முன்பக்கத்தில் குத்திவிடவும். இந்த இரண்டு பொம்மைகளையும் ஜோடிபோல வரவேற் பறையில் வைக்கலாம். குழந்தைகளுக்குப் பிறந்த நாள் பரிசாகவும் அளிக்கலாம்.

— ஜானகி

---

## சிஜியின் சாதனை!



திருச்சி பாய்லர் தொழிற்சாலை ஆர்.எஸ்.கே. பள்ளியில், ஒன்பதாவது வகுப்பில் படிக்கும், செல்வி. சிஜி... தமிழ்நாட்டிற்குப் பெருமையைத் தேடித் தந்துள்ளார்...! எப்படி?

சமீபத்தில் டெல்லியில் நடந்த அகில இந்திய என். சி. சி. கேடட் முகாமில், தமிழ்நாட்டிலிருந்து மொத்தம் 111 சாரண சாரணியர் கலந்து கொண்டனர். அகில இந்திய அளவில் மொத்தம் 1500 பேர் கலந்து கொண்டனர். ஆனால் இவர் களில் தமிழ்நாட்டின், 'சிஜி'க்குத்தான் 'சிறந்த சாரணர் விருது' கிடைத்தது.

இத்துடன், தமிழ்நாட்டிற்கு மொத்தத்தில் சிறந்த பங்கேற்பிற்காக, 'செர்ரி பிளாசம்' விருதும் கிடைத்துள் ளது!

— சிஜிக்கு நன்றாகப் பாட்டுப் பாட வும், பரத நாட்டியமாடவும் தெரியும்!

— ராஜிராதா.

---

மோர் மிளகாய் போடும் பொழுது, அத்துடன் பாகற்காயை வட்ட வட்டமாக அரிந்து, மோரில் உப்புச் சேர்த்து ஊற வைத்த பின், வெயிலில் நன்கு காய வைத்து எடுத்து வைத்துக் கொள்ளுங் கள்.

இந்தப் பாகற்காய் வற்றல் தயிர் சாதத் திற்குத் தொட்டுக் கொள்ளச் சுவையாக இருக்கும். உடல் நலத்திற்கு மிகவும் நல்லது.

— சுமதி ரகுநாதன்.

---

பெண்களில் சிலருக்கு— ஆண்களின் மீசையைப் போல ரோமம் மெல்லியதாக வளர்ந்திருக்கும். இப்படி ரோமம் வளரா மல் தடுக்க, குப்பை மேனி இலை, வேப் பிலை, விராலி மஞ்சள் இம்மூன்றையும் சம அளவு எடுத்துக் கொள்ளவும்.

அதை ஒன்றாகச் சேர்த்து அரைத்து வைத்துக் கொண்டு, இரவு படுக்கைக்குப் போகும்போது ரோமம் உள்ள இடத்தில் பற்றுப் போட்டு வரவும். இப்படித் தொடர்ந்து சில நாட்கள் செய்தால், ரோமம் அகன்றுவிடும். புதிதாக ரோமம் முளைக்காது.

— கலை நண்பன்.

# இது சரிதானா?



பொதுவாக, திருமண வைபவங்களிலோ அல்லது வேறு வைபவங்களிலோ விருந்து அளிக்கப்படுகிறது. சில வீடுகளில், முதலில் இலைபோட்டுப் பரிமாறிய பிறகு, சாப்பிட அழைப்பார்கள். இன்னும் சில வீடுகளில், சாப்பிடுபவர்கள் உட்கார்ந்த பிறகு இலை போட்டுப் பரிமாறுவார்கள்.

விருந்தினர்கள், பலசமயங்களில் குழந்தைகளோடு வருவதுண்டு. குழந்தையோடு வருபவர்கள் பரிமாறியுள்ள இலையில் குழந்தையை உட்கார வைக்கிறார்கள். இலையில் பரிமாறியுள்ளதையெல்லாம் சாப்பிட அக்குழந்தையால் இயலுமா? என்று ஒரு துளியும் யோசிக்காமல், உட்கார்த்தி விடுகிறார்கள். அக்குழந்தை, பரிமாறியதையெல்லாம், கையால் அளைந்து அமர்க்களம் செய்து, பக்கத்தில் சாப்பிட்டுக் கொண்டிருக்கிறவரை, நிம்மதியாகச் சாப்பிட விடாமல் தர்ம சங்கடமான நிலையில் ஆழ்த்துகிறது. மேலும், இலைக்கருகில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் நீர் டம்ளர் சாய்ந்து ஓடி, எதிர்ப் பக்கத்தில் உட்கார்ந்திருப்பவரின் இலைக்குப் போய்ச் சேருவதுமுண்டு.

இக்குழந்தையைச் சேர்ந்தவர்கள், வேறு இலையில் கொஞ்சமாக குழந்தை சாப்பிடும் என்று தெரிந்த அயிட்டங்களைக் கொஞ்சமாகத் தம் இலையிலிருந்து போட்டுச் சாப்பிடச் சொல்லக் கூடாதா?

பெரியவர்களும் சரி, பரிமாறிக் கொண்டு வரும்போது தங்களுக்கு வேண்டுமென்பதை மாத்திரம் வாங்கிக் கொள்ள முடியாதா? எடுத்துக்காட்டாக சர்க்கரை நோய் இருப்பவர்கள், தாங்கள் மிக மிகக் குறைந்த அளவிலேயே இனிப்பு சாப்பிடலாம் என்று அறிந்திருந்தாலும், பரிமாறப்பட்டு வரும் பெரிய லட்டையோ மைசூர்ப்பாக்கையோ, இலையில் வாங்கி, அதில் ஓரத்தில் ஒரு துளி விண்டு வாயில் போட்டுக் கொண்டு மீதியை அப்படியே இலையில் எறிந்து விடுகிறார்கள். இதோடல்லாமல் பக்கத்தில் இருப்பவர்களைப் பெருமையாக(!) பார்வை பார்த்து, "எனக்கு சுகர் பிராப்ளம், டாக்டர் ஸ்டிரிக்டாக இருக்க வேண்டும் என்று சொல்லியிருக்கிறார்" என்ற பறைசாற்றல் வேறு.

செட்டிநாட்டு விருந்துகளில், தயாரிக்கப்பட்ட எல்லா அயிட்டங்களையும், முதலில் துளித் துளியாக பரிமாறுவார்கள். இது, அன்றைய விருந்துக்காக எத்தனை அயிட்டங்கள் தயாரிக்கப்பட்டுள்ளன என்பதை விருந்தினருக்கு உணர்த்தும் ஒரு வழி. விருந்தினர், சாப்பிட உட்கார்ந்த பிறகு, இவை, அதிக அளவில் பரிமாறப்படும். விருந்தினர் முதலில், தங்கள் இலையில் துளி பரிமாறப்பட்டிருக்கும் அயிட்டங்களை ருசி பார்த்து, தமக்கு வேண்டியதை, வாங்கிக் கொள்ள முடியும். இந்த முறையை எல்லோரும் பின்பற்றினால் உணவு வீணாவதைத் தடுக்கலாமே?

— ராஜி

புகைப்படம்: அழ. காசி விஸ்வநாதன்

# கோடையே வருக...

மார்ச் ஏப்ரல் மாதம் பிறந்தாலே பள்ளி செல்லும் மாணவர்களுக்குப் பரீட்சை டென்ஷன். மகளிர்க்கோ கோடை முடியு முன் வருடாந்திர வற்றம் வடாம் செய்து முடிக்க வேண்டுமே என்ற டென்ஷன், இல்லத்தலைவர்களுக்கோ கோடைவிடுமுறையில் வெளியூர் செல்லத் துடிக்கும் குடும்பத்தினரையும், திடீரென்று வெளியூரிலிருந்து விடுமுறையைக் கழிக்க வரும் விருந்தினர் பட்டாளத்தையும் சமாளித்து சந்தோஷப் படுத்த எக்ஸ்ட்ரா பணம் திரட்ட வேண்டுமே என்ற டென்ஷன்.

ஆனால் இவையெல்லாவற்றையும்விட, சாதி மத பேதமின்றி, வயது வித்தியாசமின்றி, எல்லோரையும் மார்ச் ஏப்ரல் மே மாதங்களில் கதிகலங்க அடிப்பது ஆதவனின் அனல் சூடும் உஷ்ணமும், அதனால் உடல் படும் அவஸ்தைகளும்தான்.

ஏசி ரூமும், ஐஸ்க்ரீமும் வைத்து கோடையை விரட்ட எல்லோராலும் முடியுமா? சிக்கனமாக ஆனால் சுகமாக இந்தக் கோடையை அனுபவிக்கலாமே!

## வீட்டின் வெளிப்புறம்:

முதலில் சிறு மரங்கள் அல்லது தோட்டம் சூழ்ந்த வீடுகளில் வசிப்பவர்கள் ஜனவரி பிப்ரவரி மாதத்தில் இருந்தே மரங்களை வெட்டுவதையும் குரோட்டன்ஸ்களை 'டிரிம்' செய்வதையும் தவிர்க்க வேண்டும். வெயில் காலங்களில் அடர்த்தியான செடிகள் வீட்டைச் சுற்றி இருப்பின் அவை வெயில் சூடு வீட்டினுள் தாக்காது தடுக்கிறது. இதனால் வீட்டினுள் வெப்ப நிலை சுற்றுப்புறத்தை விட குறைந்து ஒரே சீராக இருக்கும்.

## தோட்டமில்லாத சிறு வீடு, ஃபிளாட்டுகளில் இருப்பவர்களுக்கு:

1. தோட்டமில்லாத சிறு வீடு, ஃபிளாட்டுகளில் இருப்பவர்களுக்கு மழை கால ஆரம்பத்திலேயே சிறு சிறு தொட்டிகளை வாங்கி அடர்த்தியுடன் சீக்கிரம் வளரும் பூச்செடிகள், வெங்காயம், புதினா, மல்லி போன்ற கீரை வகைகளையும் வளரச் செய்து, கோடை ஆரம்பத்திலேயே வீட்டு வெளி வாசல், மாடி பால்கனி, ஜன்னல்களின் வெளிப்புற சுவர்களில் வைத்துவிடலாம். இம்முறையால் அனல் சூடு ஜன்னல் வழி வந்து ரூமினுள் தாக்காது.

2. கோடையில் தினம் வீட்டின் முன் பின்புற வாசல்களில் பெருக்கி நிறைய நீர் தெளிப்பதால் வீட்டின் சுற்றுப்புற உஷ்ணத்தை கணிசமாக குறைக்கும். மாலை வேளைகளில் சூரியன் மறைந்த பின் இவ்விதம், நீர் தெளிப்பதால் மாலைப் பொழுது சற்று குளிர்ச்சியாக இருக்கும். செடிகளின் மேலும் நீர் தெளிக்க வேண்டும்.

3. வீட்டின் முன்பின் வாசல்கள் ரூம் ஜன்னல்களின் வெளிப்புறம் வசதியுள்ளவர்கள் வெட்டிவேர்த் தட்டிகள் வாங்கி கட்டித் தொங்க விடலாம். இவற்றில் காலை பத்து மணியளவில் பீச்சாங்குழல் மூலம் நீர் தெளித்துத் தொங்கவிட்டால் பகல் முழுவதும் வீட்டினுள் உஷ்ணம் கணிசமாகக் குறையும். இதோடு அவற்றின் ஊடே புகுந்து வீட்டினுள் வரும் காற்றும் குளிர்ச்சியாக நறுமணத்தோடு இருக்கும். இம்முறை பெரிய அலுவலகங்களுக்கும் பொருந்தும்.

வசதியில்லாதவர்கள் பழைய அரிசி வந்த சணல் சாக்குகளைப் பிரித்து ஓரங்களைத் தைத்து, கயிறு கட்டி, நீரில் நன்கு அலசி சுத்தம் செய்துவிட்டு, தினம் இவற்றை நீரில் நனைத்து, வெளிவாசல்கள், ஜன்னல்களின் வெளிப்புறங்களில்கட்டித்தொங்கவிடலாம். இம்முறையிலும் வீட்டினுள் உஷ்ண நிலை நன்கு குறையும்.

## வீட்டின் உட்புறம்:

1. கோடையில் எப்பொழுதும் பூமி வறண்டு அதோடு வாகனங்களின் போக்குவரத்தால் எங்கும் புழுதி தூசி சுற்றுப்புறத்தில் இருக்கும். அதனால் கோடையில் வீட்டினுள் இருமுறை பெருக்கி, தரையினை நீர் விட்டுக் கழுவியோ, துடைக்கவோ செய்தால் தரையின் உஷ்ணமும் சற்று குறையும்.

2. இரவு கட்டிலில் படுப்பவர்கள் படுப்பதற்கு அரை மணி முன்னால் படுக்கும் அறையின் தரையைப் பெருக்கி லேசாக நீர் தெளித்து, அறையின் ஜன்னல்களைத் திறந்து வைத்துவிட்டு, பேனையும் லேசாக பத்து நிமிடம் சுழல விடுங்கள். அறையின் வெப்பம் சீராகக் குறையும்.

3. படுக்கை விரிப்புகள் முழுவதும் பருத்தி பஞ்சால் ஆனவைகளை உபயோகிக்கவும். பாய்களை விரித்து அதன்மேல் பழைய நூல் புடைவைகளை விரித்து குழந்தைகள் சிறுவர்களைப் படுக்கவிடலாம்.

4. நுரை மெத்தை தலையணைகளை கோடை முடியும்வரை மூட்டை கட்டி வையுங்கள். இவை உடல் சூட்டை அதிகப்படுத்தவல்லவை.

5. நாள் முழுதும் கட்டிலில் படுக்கையை விரித்து வைத்துவிட்டு மணிக்கொருமுறை வேலை செய்த களைப்பிற்கு அதில் போய் சாயும் சகோதரிகளே, சற்றே கவனிக்க!

கோடை காலங்களில் படுக்கைகளைச் சுற்றி அறை மூலைகளில் சற்று இருண்ட இடங்களில் (நான் சொன்னதற்காக பரணிலும், ஸ்டோர் ரூமிலும் வைத்துவிட்டு இரவு விரிக்கும்போது பல்லி, கரப்பு படுக்கையுடன் இருந்து வெளி வந்தால் என்னைத் திட்டாதீர்கள்!) வைப்பதால் உஷ்ணத் தாக்குதல் பஞ்சில் இருக்காது. இரவு மெத்தைகள் விரிக்கும்போது குளிர்ச்சியாக இருக்கும். பகலெல்லாம் விரித்த படுக்கைகளில் சுற்றுப்புற உஷ்ணம் இறங்குவதால் மெத்தைகள் எப்போதும் கதகதப்பாகத்தான் இருக்கும்.

6. வீட்டு ஜன்னல்கள் வாசல் திரைச் சீலைகள் கரும் பச்சை கரு நீலம் ஆகிய அடர்த்தியான வண்ணங்களில் இருந்தால் மிகவும் நல்லது. (இருக்கிற செலவுகளுக்கு நடுவில் உனக்கென்ன வேலை! என்று நீங்கள் முணுமுணுப்பது காதில் விழுகிறது.) உங்கள் பழைய புடவைகளை அழகாக தைக்கலாமே! இவ்வண்ணங்கள் கண்ணுக்கும் குளிர்ச்சி. அறைக்குள் அதிகம் உஷ்ணம் வெளிச்சம் புகுவதைத் தடுக்கும்.

**பான வகைகள்:**

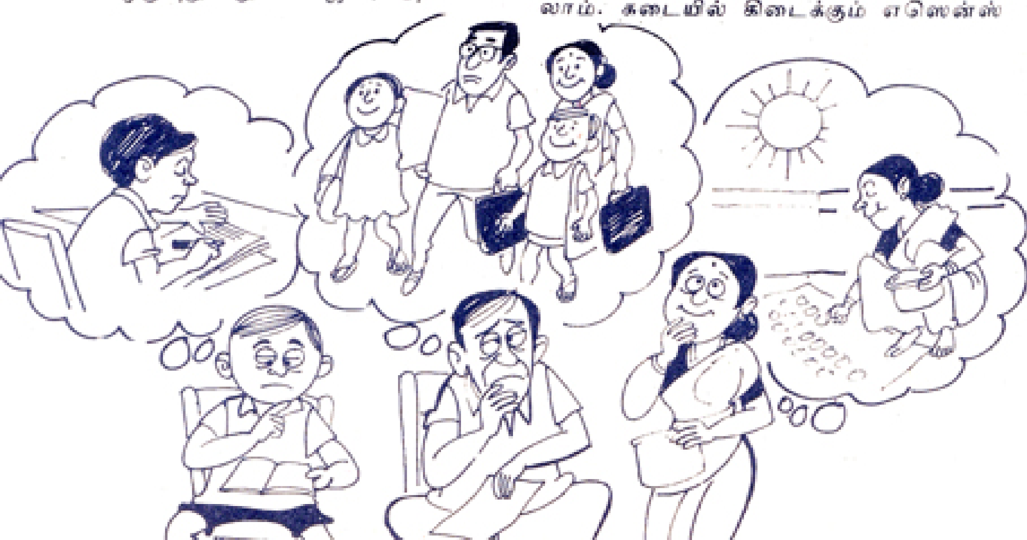
இந்த மூன்று மாதத்திற்கு மட்டும் திடீர்ப் பொடிகள் திடீர் குளிர்பான பொடிகள் இவற்றை வாங்குவதை நிறுத்துங்கள். அந்தக் காசில் தினம் அரை லிட்டர் பால் அதிகம் வாங்கி தயிர் உறை குற்றி விடுங்கள். வெயிலுக்குத் தலை சிறந்த இயற்கை பானங்கள் நீர் மோரும், இளநீரும்தான். குடும்ப அங்கத்தினர் அனைவரும் தினம் இளநீர் அருந்த பட்ஜெட் இடம் தராது. ஆனால் அனைவரும் தாகத்திற்கு நீர் மோர் அருந்தலாம்.

1. ஒரு புது சிறு மண் ஜாடி (அ) பானையினை வாங்கிச் சுத்தம் செய்துவிட்டு. காலையிலேயே தயிரைக் கடைந்து. நிரம்ப குளிர்ந்த நீர் விட்டு, உப்பு, கறிவேப்பிலை, கொத்துமல்லி, இஞ்சி இவை நறுக்கிப் போட்டு சிறிது கடுகு, துளி பெருங்காயம் பொறித்து, பொடித்துப் போட்டு ஒரு மூடி எலுமிச்சைச் சாறு கலந்து வைத்து விடுங்கள். இருந்தால் பாதி வெள்ளரி அல்லது மாங்காயைப் பொடியாக அரிந்து இம்மோரில் கலந்துவிடலாம். மண் ஜாடியினை சுற்றி ஒரு ஈரத் துணியினை போட்டு வைத்துவிடுங்கள். வீட்டு மனிதர்கள் காப்பி, டீயினைக்கூடத் துறந்து விட்டு இம்மோரினைப் போட்டி போட்டுக் கொண்டு குடிப்பர்.

2. இதுபோல் ஒரு புது பானையினை வாங்கி சமையலறை மூலையில் பழைய உடைந்த பிளாஸ்டிக் பக்கெட்டில் ஆற்று மணல் பரப்பி அதில் பானையினை வைத்துச் சுற்றி, இஞ்சி மஞ்சளை மணலில் நட்டு வைக்கலாம். அவை வளர்ந்து பானை எப்பொழுதும் குளிர்ச்சியாக இருக்கும். பானை நீரில் தினம் ஓர் ஏலம், சிம்ட்டா பச்சைக் கற்பூரம் சிறிது துளசி இலை கிடைத்தால் சில ரோஜாப் பூவின் இதழ்களைப் போட்டு வைக்கலாம். வெட்டி வேர் கடையில் வாங்கி இரண்டு மூன்று சிறு கட்டுகளாகக் கட்டி இந்நீரில் போடலாம். இவ்விதம் செய்த மண்பானை குடிநீரே அமிர்தமாகிவிடும் இக்கோடையில்!

இரண்டு நாட்களுக்கு ஒருமுறை வெட்டி வேர் கட்டினை வெயிலில் உலர வைக்க வேண்டும். வேறு கட்டினை மாற்றி மாற்றி போட வேண்டும். தினம் துளசி, ரோஜா இதழ்களை மாற்ற வேண்டும். வாரமொரு முறை பானையினை காலி செய்து நான்கு மணி நேரம் கடும் வெயிலில் கவிழ்த்து வைக்க வேண்டும்.

3. நீர் மோர் குடித்து அலுத்துவிட்டதா? மலிவு விலை பழங்களான எலுமிச்சை, திராட்சை, தக்காளி, நார்த்தம்பழம் இவற்றை ஜூஸ் செய்து சர்க்கரைக்குப் பதில் கருப்பட்டியினை இனிப்புக்குச் சேர்த்துக் கொள்ளலாம். கடையில் கிடைக்கும் எஸென்ஸ்



குளிர் பானங்களைவிட இயற்கை தந்த பழ வகைகளும் கருப்பட்டியும் உடல் சூட்டைத் தணித்து குளிர்ச்சி தரும். தாகமும் அடங் கும்.

வெள்ளரிக்காயை மிக்ஸியில் அடித்து, மோர் விட்டுக் கடுகு தாளித்து, வெள்ளரி ஜூஸ் சாப்பிடலாம். வில்வக் காயினை வாங்கி அரைத்துச் சாறு எடுத்து, ஜீரா பாகு வைத்து வில்வ காய் ஜூஸ்களைப் பாட்டில் களில் விட்டுப் பலநாட்கள் வைத்து, வேண் டும்பொழுது, நீர் விட்டுச் சாப்பிடலாம். வில்வக்காய் கோடை உஷ்ணத்திற்கு ஏற்ற காய். உடல் களைப்பு சோர்வு அழற்சியைப் போக்கும்.



4. பெரியவர்கள் பழங்கால வழக்கப்படி, காலை எழுந்தவுடன் முதல் நாள் அன்னம் அமிழ்த்தி வைத்த பழையது நீரில் மோர் உப்பு சேர்த்து அரை டீஸ்பூன் நல்லெண்ணை சேர்த்து குடிக்கலாம். ருசி பிடித்தவர்கள் காலை வேளையில் பதநீர் குடிக்கலாம்.

5. மாலை தாகத்துடன் வீடு வரும் குழந்தை களுக்கு சூடான பானத்திற்குப் பதில் வடித்த கஞ்சியினை ஆற வைத்து, கரைத்த மோர் விட்டு அதில் வெங்காயம் வதக்கியோ பச்சை யாகவோ அரிந்துபோட்டுதாளித்துத்தரலாம். சாதம் வடித்த கஞ்சி உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரும். தாகத்தை தணிக்கும் ஊட்டச் சத்தும் உள்ளது.

## உணவு வகைகள்:

காலை வேளைகளில் டிபனுக்குப் பதில் புளிக்காத தயிரும் ஆறிய முதல் நாள் பழைய சாதமும் உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. அது போல் இரவிலும் நீர்க்க மோருடன் தளர மோர் சாதம் இரவு உணவுடன் கட்டாயம் சேர்த்துக் கொள்ளுதல் அவசியம். இரவில் தாகம் அடங்கிவயிறுகுளிர்ச்சியாக இருக்கும்.

2. மல்லி, புதினா, வெங்காயக் கீரை, அகத்திக் கீரை, வெந்தயக் கீரை, மணத் தக்காளிக் கீரை, சோம்புக் கீரை முதலிய கீரை வகைகள் வெயில் காலத்திற்குச் சிறந்தவை. உடலுக்குக் குளிர்ச்சி தரக் கூடி யவை. வாரம் இருமுறை இக்கீரை வகைகளை உணவில் சேர்ப்பது நல்லது. தினம் பச்சை தக்காளி வெங்காயம் உணவில் சேர்ப்பது மிக அவசியம்.

3. முள்ளங்கி, பூசணி, சுரைக்காய் வெள்ளரி போன்ற நீர்ச் சத்து மிகுந்த காய் வகைகள் கோடை காலத்திற்கு உடலுக்கு ஏற்றவை. இவைகளைச் சமைத்தோ, சாலட் டாகவோ உணவில் சேர்க்கலாம்.

4. பழ வகைகளில் தர்பூஸ், நார்த்தை முலாம் பழம், தக்காளி, வெள்ளரிப் பழம், பப்பாளிப் பழவகைகளும் நுங்கும் வாரம் ஒருமுறை வாங்கிப் பள்ளிச் சென்று திரும் பும். சிறுவர்கட்கு, நறுக்கித் துண்டமிட்டு பனை வெல்லம் பொடித்துச் சேர்த்துக் கொடுக்கலாம்.

5. சமையலில் அதிகம் சீரகம், வெந்தயம், நெல்லிக்காய் சேர்ப்பது கோடை காலத் திற்கு நல்லது. நெல்லிக்காய் தயிர்ப் பச்சடி, நெல்லிக்காய் ஜூஸ் இவை செய்யலாம். வெந்தயத்தை தோசை இட்டிலி அரிசியுடன் ஊறப் போட்டும் பதார்த்தங்களுக்குத் தாளித்தும் சேர்க்கலாம். சீரகத்தைத் தாளிப் பதுடன் மிளகு, கறிவேப்பிலை இவற்றுடன் எண்ணெய் விடாது (சீரகப் பொடி) வறுத் துப் பொடித்து, டப்பாவில் போட்டு வைத்து இரவில் நெய்யுடன் அன்னத்தில் சேர்த்து உண்ணலாம்.

ஊறுகாய் வகைகளில் காய்ந்த நார்த்தை, உப்பு மாங்காய், நீர் நெல்லிக்காய், நீர் எலு மிச்சை, வடுமாங்காய், இலந்தை வடகம், நார்த்தை இலைப் பொடி, மாங்காய் இஞ்சி முதலியவை கோடைக்கு ஏற்ற ஊறுகாய் வகைகள். இவை உடல் குளிர்ச்சி தந்து, தாகத்தைத் தணிக்க வல்லவை. பித்தம் உள் சூடு இவற்றைப் போக்க வல்லவை.

## உடல் பராமரிப்பு:

1. கோடையில் வாரம் ஒருமுறை தலைக்கு எண்ணெய் தேய்த்துக் குளிப்பது மிக அவ சியம்.

2. அத்தோடு வாரம் ஒருமுறை எல்லோ ரும் வயது வித்தியாசமின்றி ஊற வைத்த வெந்தயம், கடுக்காய், நெல்லிக்காய் இவற் றில் ஏதாவது ஒன்றினை அரைத்து புளித்த தயிர் அல்லது மோரில் கலந்து தலையில் தேய்த்து ஊற வைத்துப் பின் குளிர்ந்த நீரில் குளித்தால், உடல் உஷ்ணத்தைக் குறைத்து கண்களுக்கும் குளிர்ச்சி தரும். தலைமுடிக்கும் நல்லது.

# புதிய
# ஸெரிலாக் ஆப்பிள்






## உங்கள் குழந்தைக்கு ஸெரிலாக் அனுகூலம் அளிக்க இன்னுமோர் வழி

இதோ உங்கள் குழந்தைக்கு இன்னுமோர் அனுகூலம் —புதிய ஸெரிலாக் ஆப்பிள். வளரும் ருசிகேற்ப உணவில் ஒரு மாறுதல் அளிப்பதோடு, அவனுக்கு ஆப்பிளின் நன்மைகளையும் தருகிறது.

நீங்கள் ஸெரிலாக் ஆப்பிள் கொடுக்கும் பொழுது குழந்தைக்கு முழுமையான போஷாக்கு, நற்சுவை மற்றும் நொடிப் பொழுதில் தயாரிக்கும் வசதி ஆகிய எல்லா ஸெரிலாக் அனுகூலங்களும் தொடர்ந்து கிடைக்கின்றன.

நான்கு மாதங்களிலிருந்து பால் உணவுடன் கூட ஸெரிலாக்-வீட் கொடுக்க ஆரம்பியுங்கள். ஆறு மாதங்களிலிருந்து ஸெரிலாக்-ஆப்பிள் கொடுங்கள். இரு இனிய வழிகளில் ஸெரிலாக் அனுகூலத்தை உங்கள் குழந்தைக்கு அளியுங்கள்.

சுகாதாரமான முறையில் உணவு தயாரிக்கவும், உங்கள் குழந்தைக்கு சரியான விகிதத்தில் போஷாக்கு கிடைக்கவும், டின்னில் தரப்பட்டுள்ள குறிப்புகளை தயவு செய்து பின்பற்றுங்கள்.




**இலவசம்**

குழந்தையின் 'ஹெல்த் ரிகார்ட் புத்தகம்' பெற எழுதவும்.

ஸெரிலாக்
தபால் பெட்டி எண்-3 புது டில்லி-110 008.



3. தினம் இரவு படுக்கப் போகுமுன் அரை டீஸ்பூன் விளக்கெண்ணெயை உள்ளங்கால்களில் சூடு பறக்கத் தேய்த்துவிட்டு உறங்கினால் உடல் உஷ்ணம் குறையும். நல்ல நித்திரை வரும். இதுபோல் மகளிரும், சிறு குழந்தைகளும் வாரம் ஒருமுறை காலை வேளையில் உச்சந்தலையில் தேய்த்தல் நல்லது.

4. வெகு தூரம் வெயிலில் நடப்பவர்கள் ரப்பர், பிளாஸ்டிக் செருப்புகளை அணிவதைத் தவிர்த்து தோல் செருப்புக்களை அணிவது நல்லது. கோடையில் ரப்பர் செருப்புக்களை அதிகம் அணிந்தால் காலில் வலி எரிச்சல் ஏற்படும்.

5. வெயிலில் நடக்கும் பள்ளிச் சிறார்களும் பெரியவர்களும் தலைக்குப் பாதுகாப்பாக துவாரம் வைத்த ஓலை அல்லது துணித் தொப்பிகள் அணிவதால் உச்சந்தலையினை சூரியனின் நேரடி உஷ்ணம் தாக்குவதைத் தவிர்க்கலாம்.

6. கூடுமானவரை பாலியஸ்டர், சின்தடிக் துணிகளைத் தவிர்த்து பருத்தித் துணிகள் அணிவது நல்லது.

7. இரவில் படுக்கைக்குப் போகுமுன் வீட்டில் அரைத்த சந்தனத்தைச் சிறுவர்களும் பெரியவரும் பூசிக் கொண்டு படுத்தால், மிகவும் நல்லது. சந்தனம் உடல் சூட்டைத் தணிக்கும். வியர்வையைத் தடுக்கும். வியர்க்குரு, வேனல் கட்டிகள் வராது.

**குழந்தைகள், சிறுவர்களுக்கு:**

1. கைக்குழந்தைகளுக்குத்தினம்தனியாக ஒரு பீடிங் பாட்டிலில் கொதிக்க வைத்து ஆறிய நீர் ஊற்றி வைத்துக் கொண்டு ஒரு மணிக்கொருமுறை கொடுக்க வேண்டும்.

2. பயத்தம் மாவு, கடலை மாவு, மஞ்சள் வேப்பிலைப் பொடி (காய வைத்த வேப்பிலையை மையாக பொடிக்க வேண்டும்.) கலந்த பொடியினை தேய்த்து மாலை நான்கு மணி அளவில் குளிப்பாட்டினால் குழந்தைகள் இரவில் நன்கு தூங்கும். இப்பொடியினால் வேனல்கட்டி இவை வராது தடுக்கலாம்.



3. பள்ளி செல்லும் குழந்தைகள் பிரியப்பட்டால் முடியினை ஒட்ட வெட்டி அனுப்பலாம். நைலான் சாக்சுகளைத் தவிர்த்து துணி சாக்சுகளை (காலுறைகளை)ப் போட்டு அனுப்பவும். இறுக்கமான உள்ளாடைகள், டைட் ஜட்டி, இலாஸ்டிக் வைத்த ஜட்டி இவைகளைத் தவிர்த்து, கோடை காலத்துக்கென பழைய பருத்தி நூல் புடைவைகளை வெட்டி லூசாக கம்மீஸ், நாடா வைத்த பெரிய சைஸ் ஜட்டிகளைத் தைத்துப் போட்டு அனுப்பவும்.

— ஜெயலட்சுமி

---

டிகர் காப்பியைப் போல் 'டிகர்' ஊறுகாயும் இருக்கிறதே. குக்கரில் அடிப் பாத்திரத்தில் அரிசியை வைத்து, மேல் பாத்திரத்தில் தண்ணீர் விடாமல் எலுமிச்சம் பழங்களை வைத்து விடுங்கள்.

பின் சாதத்தை எடுக்கும் பொழுது, பழத்தையும் எடுத்து சௌகரியத்திற்கேற்றாற்போல் துண்டம் செய்து கொள்ளுங்கள். பின் பழக்கம் போல், வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு, காய்ந்தபின் தேவையான கடுகு, பெருங்காயம் தாளித்து, பின் துண்டுகளைப் போட்டு, மிளகாய்ப் பொடி, மஞ்சள் பொடி, உப்புப் பொடி போட்டு 5 — 10 நிமிடங்கள் வதக்கி, ஆறவிட்டு, ஜாடியில் பத்திரப்படுத்தவும். அன்றே உபயோகிக்கலாம்.

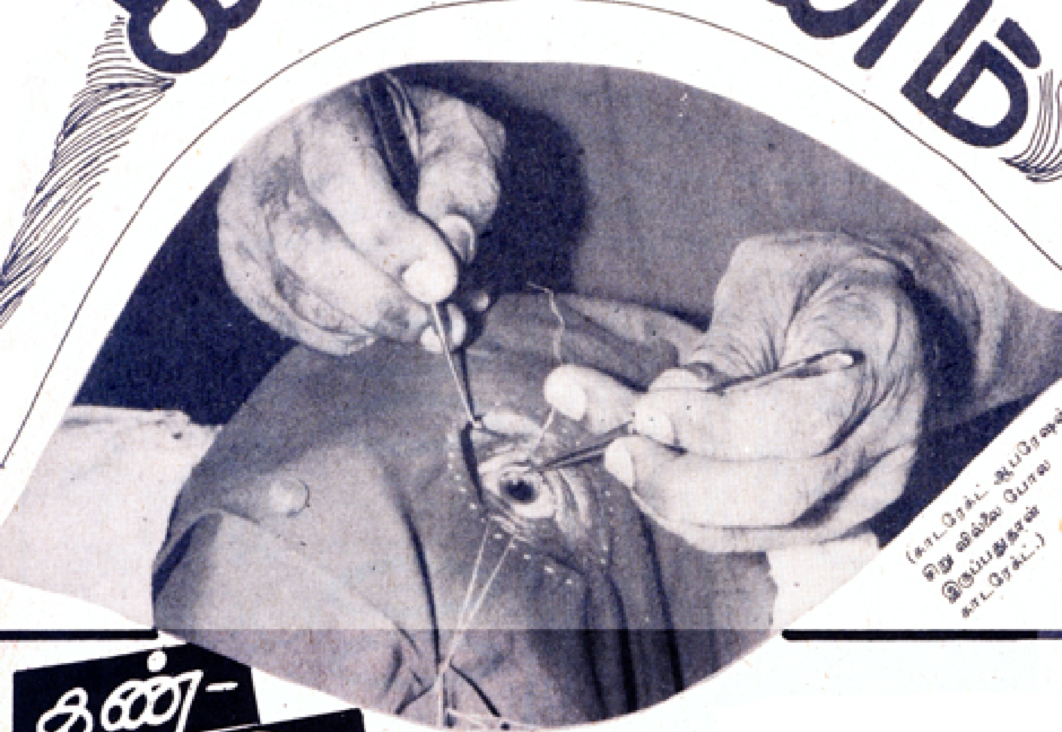
— திருமதி தேவனுதன்.

---

அசைவ உணவிற்குப் பயன்படுத்தும் மசாலாவை முன்கூட்டியே தயாரித்து வைத்துக் கொள்வது நல்லது. இரண்டு வகைகளில் தயாரிக்கலாம். முதல் வகை: ஏலக்காய் மூன்று பங்கு, இலவங்கம் ஒரு பங்கு, பட்டை, கசகசா, சீரகம் இவற்றைத் தேவையான அளவு கலந்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு சமையலுக்குப் பயன்படுத்தலாம். இரண்டாவது வகை: மிளகு நான்கு பங்கு, தனியா நான்கு பங்கு, சீரகம் மூன்று பங்கு, இலவங்கம் ஒரு பங்கு, ஏலக்காய் ஒரு பங்கு, கசகசா ஒரு பங்கு என்ற முறையில் கலந்து பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு சமையலுக்குப் பயன்படுத்தலாம்.

— ஆர். ஜெயலட்சுமி.

# கண் தானம்



## கண்—சில விளக்கங்கள்

—டாக்டர் கோபால்சாமி

கேள்வி: ஒருவர் பிறவியிலேயே கண் பார்வை அற்றவராக இருக்கக் காரண மென்ன? இக்குறையை நீக்க இயலுமா?

பதில்: குழந்தை கருவில் இருக்கும் போது தாய்க்குத் தட்டம்மை, மணல்வாரி போன்ற நோய் வந்தால் பிறக்கும் குழந்தையின் கண் பாதிக்கப்படலாம். கண்ணில் பூ விழுந்த மாதிரி இருந்தால் அதைத் தக்க சிகிச்சை மூலம் குணமாக்கலாம். தாய்க்குப் பால்வினை நோய் இருப்பின் அதைக் குணப்படுத்த சிகிச்சை மேற்கொள்ள வேண்டும். இல்லா விட்டால் குழந்தை பிறக்கும் சமயம் பிறப்பு உறுப்பு வழியே வெளிப்படும்போது நோய்க் கிருமிகள் குழந்தையின் கண்களைத் தாக்கி விடும். இதனைத் தவிர்க்க, குழந்தை பிறந்ததும் நன்முகக் குளிப்பாட்டி, கண்களை சுத்தம் செய்தபின் 1% (ஒரு சதவீதம்) ஸில்வர் நைட்ரேட்டு கரைசலைக் கண்களில் ஒரு சொட்டுவிடவேண்டும். நெருங்கிய உறவினர்களிடையே திருமணம் நடந்தால் அவர்களுக்குப் பிறக்கும் குழந்தைக்கு மாலைக் கண், மயோபியா போன்ற குறைகள் ஏற்படலாம். சில சமயம் தாய்க்கு வெளிக் காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் கருவிலுள்ள குழந்தைக்குக் காடரேக்ட் எனப்படும் கண் பொறை ஏற்படும். இதுவும் நீக்கக் கூடிய குறையே.

கே: குழந்தைக்குப் பார்வை இல்லை என்பது எத்தனையாவது மாதத்தில் கண்டு பிடிக்கலாம்?

பதில்: மூன்று அல்லது நான்காவது வாரத்திலேயே ஒளிவீசும் பக்கத்தில் குழந்தை கண்ணைத் திருப்பும். இருட்டான அறையில் மின் விளக்கைப் போட்ட பின்னும் குழந்தை பார்வையை மாற்றுமல் ஒரே பக்கத்தைப் பார்த்தால் கண்ணில் குறைபாடு இருக்க வாய்ப்பு உண்டு.

கே: சிறு வயதில் விளையாடும் போது

"அன்ன சத்திரம் ஆயிரம் வைப்பதை விட, ஆலயம் பதினாயிரம் கட்டுவதைவிட இன்னும் பெயர் விளங்கச் செய்யும் பல தர்மங்கள் செய்வதைவிட, உயர்ந்த ஒன்று உள்ளது எனில், அது ஒரு விழி இழந்த நபருக்குப் பார்வை பெற உதவுவதுதான். வாழ்விற்கே பொருள் இல்லாமல் இருக்கும் மனிதனின் கண்களுக்கு ஒளி அளிப்பதன் மூலம் அவன் வாழ்வையே ஒளிமயமான தாக்கி விடலாம்" என்கிறார் எழும்பூர் கண் மருத்துவமனையில் ஸூப்பரின்டெண்டென்ட் இன்சார்ஜ் ஆகவும், சென்னை மருத்துவக் கல்லூரியில் புரொஃபஸர் இன்சார்ஜ் ஆகவும் பணிபுரியும் டாக்டர் குகானந்தன்.

கேள்வி: இந்தியாவில் ஆண்டொன்றுக்கு பார்வை இழந்தவர்கள் எவ்வளவு பேர்களாக உள்ளனர்?

பதில்: இந்திய ஜனத்தொகையில் சுமார் 1% மக்கள் விழி இழந்தவர்களாக உள்ளனர். கார்னியா எனப்படும் கருவிழி மட்டும் பாதிக்கப்பட்டவர்கள் சுமார் 25% மக்கள். தானமாக அளிக்கப்படும் விழிகளின் கார்னியா, கருவிழி மட்டும் பாதிக்கப்பட்ட மக்களுக்குப் பார்வையை அளிக்க உதவுகிறது.

கே: மாற்றுவிழி பொருத்துவதால் எத்தகைய குறைபாடு உடையவர்கள் பார்வையைப் பெற முடியும்?

ப: பார்வை நரம்பும், கண்ணில் மற்ற உள் உறுப்புக்களும் பழுதுபடாமல் நல்ல நிலையில் இருந்து, கார்னியா மட்டும் பாதிக்கப்பட்டவர்களுக்கே அறுவை சிகிச்சை மூலம் பார்வையை அளிக்க முடியும்.

கே: உயிருடனேயே இருக்கும் ஒருவர் தனது இருவிழிகளில் ஒன்றைத் தனக்கு வேண்டியவருக்குத் தானமாக அளிக்க முடியுமா?

ப: ஒருவர் உயிருடன் இருக்கும் போது தனது விழியை தானமாகக் கொடுக்க முன் வந்தாலும் அவரது வாழ் நாளுக்குள் கண்களை எடுப்பது நடைமுறையில் சாத்தியமில்லை.

கே: இறந்தவர்கள் இதற்கு முன் கண் தானம் செய்வதாக பதிவு செய்து கொண்டிருந்தால்தான் கண்களைத் தானமாக நீங்கள் எடுத்துக் கொள்வீர்களா?

ப: அத்தகைய கட்டாயம் எதுவும் இல்லை. இறந்தவரின் நெருங்கிய உறவினர் எவராவது உரிய நேரத்தில் எங்களுக்குத் தெரியப்படுத்தினால் கூடக் கண்களை எடுத்துக் கொள்வோம்.

கே: ஒருவர் தனது கண்களைத் தானமாக அளிப்பதாகத் தங்களிடம் பதிவு செய்திருக்கிறார். அவர் இறந்த பிறகு, அவரது உறவி

கண்ணில் அடிபட்டால் பார்வை போய் விடுமா? என்ன சிகிச்சை அளிப்பீர்கள்?

ப: கண்ணின் கார்னியா எனப்படும் கருவிழி என்பது கடிகாரத்தின் முட்களுக்கு மேல் அமைந்துள்ள கண்ணாடி வில்லை போன்ற ஒரு பாதுகாப்பு அமைப்பு. இது பழுது பட்டால் பார்வையை ஒருவர் இழக்க வாய்ப்பு உண்டு. கில்லித் தண்டு விளையாடும் போதும், தீபாவளி சமயம் வெடி வெடிக்கும் போதும், கண்ணில் அடிபட்டு காயம் ஏற்படலாம். கிரிக்கெட் விளையாடும் போதும் பந்து அதிக விசையுடன் கண்களைத் தாக்கலாம். பென்சில் சீவும்போது எதிரே நிற்கும் சிறுவனின் கண்ணில் சீவப்பட்ட துண்டோ, அல்லது பிளேடு முனையோ பட்டு காயம் ஏற்படலாம். எதுவாயினும் உடனடியாகக் கண் மருத்துவரை நாடுவது நல்லது.

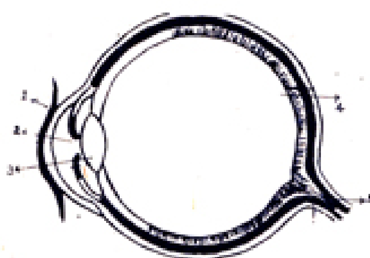
கே: ஒருவருக்குப் பார்வைக் குறைபாடு உள்ளது என்பதை அவரே உணரக் கூடிய அறிகுறிகள் யாவை?

ப: அடிக்கடிக் கண் எரிச்சல் ஏற்படும். நீர் வடியும். தலைவலியும், பார்வைத் தெளிவின்மையும் அடிக்கடி ஏற்படலாம். கண்களை இடுக்கிக் கொண்டு பார்ப்பதும், ஒளியைக் கண்டாலே கண்கள் கூசுவதும்கூட பார்வைக் குறைபாட்டின் அறிகுறிகளே.

கே: மின்னலைப் பார்த்தாலோ, அல்லது மிகப் பிரகாசமான ஒளியைப் பார்த்தாலோ கண் பார்வை போகும் என்பது உண்மையா? மீண்டும் பார்வையைப் பெற முடியுமா?

ப: பிரகாசமான மின்னல் ஒளி ரெட்டினா எனப்படும் விழித்திரையைப் பாதிக்கும். இப்பகுதி பழுது பட்டால் பார்வை போய் விடும். சூரிய கிரகணத்தைக் கூட நேரில் பார்க்கக் கூடாது. வெல்டிங் எனப்படும் பற்ற வைப்பு வேலையில் ஈடுபடுபவர்கள் கூட அதற்கென உள்ள பாதுகாப்புக்

1. கருவிழி (கார்னியா) 2. பாப்பா, 3. விழிலென்ஸ், 4. ரெட்டினா (விழித்திரை) 5. பார்வை நரம்பு.



னர்கள் கண்களை அகற்றக் கூடாது என்று கூறிவிட்டால்சட்டப்படி நீங்கள் நடவடிக்கை எடுப்பீர்களா?

ப: இறந்தவர் மனமுவந்து செய்யும் தானத்தை உறவினர்கள் தடுத்து விட்டால் எங்களால் ஏதும் செய்ய இயலாது. பூமியிலும், நெருப்பிலும் மறையப் போகும் விழிகள் மறைந்த ஒளியை இன்னொருவர் விழிகளில் கொண்டு வரும் என்பதை மக்கள் உணர வேண்டும். உடலால் இறந்து விட்ட தம் உறவினர் விழிகளால் இன்னொருவர் உடலில் உயிர் வாழ்கிறார் என்பது எவ்வளவு மகிழ்ச்சியான செய்தி! எனவே மக்கள் பரந்த மனப்பான்மையோடு, தெளிந்த சிந்தையோடு செயல்பட்டால் இறந்து போகும் அனைவரது விழிகளையுமே நாங்கள் தானமாகப் பெற இயலும். இதற்கு பத்திரிகைகளும் உதவ வேண்டும். என விரும்புகிறோம்.

கே: இறந்தவரின் கண்களை அவர் இறந்து எவ்வளவு நேரத்திற்குள் எடுக்க வேண்டும்? எடுத்த விழிகளை எவ்வாறு பாதுகாக்கிறீர்கள்?

ப: ஒருவர் இறந்தபின் அவரது விழிகளை 2 மணி முதல் 6 மணி நேரத்திற்குள் எடுத்து விடுவது நல்லது. குளிர்பதனப் பட்ட உடலிலிருந்து 24 மணி நேரத்திற்குள் எடுக்கலாம். எடுக்கப்பட்ட விழிகள் தக்க இரசாயனப் பொருட்கள் அடங்கிய கரைசலில் இடப்பட்டு 0° to 4°C யில் வைக்கப்படும். இரண்டு நாட்களுக்குள் வேறொரு மனிதருக்கு அவ்விழிகள் பயன்படுத்தப்படும். ஆனால் விழிகளை 3 வாரங்கள் வரையில் கூடத் தக்க இரசாயனப் பொருட்கள், பிரிஸர்வேடிவ் இவற்றைப் பயன்படுத்திப் பாதுகாக்கலாம். நாள்பட்ட இத்தகைய விழிகளிலுள்ள கார்னியா, விழிகளிலுள்ள கரு விழியில் புண்ணோ அல்லது வெடிப்போ ஏற்படும் போது அதைத் தற்காலிகமாகச் செப்பனிடப் பயன்படுத்தப்படும். எனவே தானமாகப் பெறப்பட்ட விழிகள் எந்த நிலையிலும் வீணாவதில்லை.

கே: இறந்தவரின் கண்களை எடுக்கும் போது எவ்வாறு எடுக்கிறீர்கள்? இதனால் முகம் விகாரமடையாதா?

ப: தானமாக எடுக்கப்படும் விழியில் பட்டன் போன்ற வட்ட வடிவிலான, கருமையான கார்னியா பகுதி மட்டுமே மற்றவருக்குப் பொருத்தப்படுகிறது. ஆயினும் நாங்கள் விழிகளை அகற்றும்போது ஒரு கோலிகுண்டை விடச் சற்று பெரிய அளவிலிருக்கும் விழிக்கோளம் முழுவதையும் அகற்றி விடுகிறோம். ஆயினும் இமைகளை மூடி, கறுப்புநிற நூலினால் தைத்து விடுவதால் முகம் உறங்குவது போன்ற தோற்றம் உடையதாகத்தான் இருக்கும். விகாரமாக இருக்கவே இருக்காது.

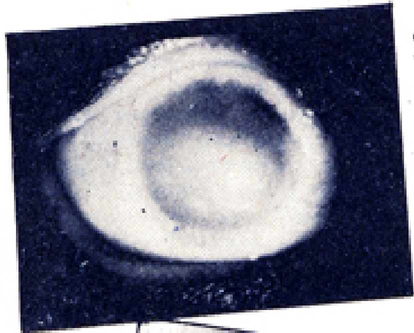
கண்ணாடியை அணிய வேண்டும். ரெட்டினா பழுதுபட்டால் பார்வையை மீண்டும் பெற இயலாது.

கே: கண்ணின் எந்தெந்தப் பகுதிகள் பாதிக்கப்பட்டால் சிகிச்சை செய்யலாம்? எந்தப் பகுதிகள் பாதிக்கப்பட்டால் சிகிச்சை பயனளிக்காது?

ப: கருவிழி எனப்படும் கார்னியா, விழி லென்ஸ் இவை பாதிக்கப்பட்டால் சிகிச்சை உண்டு. ரெட்டினா, பார்வை நரம்புகள் இவை பாதிக்கப்பட்டால் சிகிச்சை கிடையாது.

கே: கருவிழி, லென்ஸ் இவை பாதிக்கப்பட்டால் எவ்வாறு சிகிச்சை அளிக்கிறீர்கள்?

ப: எல்லோரும் பேசும் 'கண் தானம்' இங்குதான் வருகிறது. கருவிழி விபத்துக்களாலும், அம்மை போன்ற நோய்களாலும் பழுதுபடும். இதனால் ஒளி விழிக்குள் புக முடியாமல் போகும். இதை கார்னியா தசை மாற்று அறுவை சிகிச்சை மூலம் குணப்படுத்தலாம். இறந்தவர்களின் கண்களை தானமாகப் பெற்று அதிலுள்ள கருவிழியை எடுத்து நோயாளிக்குப் பொருத்துவதே இந்த அறுவை சிகிச்சை ஆகும். இந்தியாவில் பல இலட்சம் மக்கள் கார்னியா மட்டும் பாதிக்கப்பட்டதால் பார்வை இழந்த நிலையில் கஷ்டப்படு



பார்வை இழந்த விழி (சிகிச்சைக்கு முன்)



கருவிழி பொருத்தப்பட்ட பின்

புதிய

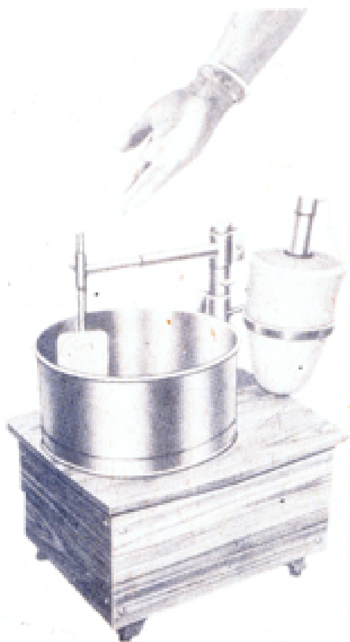
# விப்ரோ சீகாகாய் சோப்

சீயக்காயின் இயற்கையான
குணங்கள் நிறைந்த, புதிய
விப்ரோ சீகாகாய் சோப்.
இதன் செழுமையான,
மிருதுவான, நறுமணம்
கமழும் நுரைவளம்
அன்புடனும் ஆதரவுடனும்
சுத்தம் செய்கிறது.
உங்களை இயற்கையாக
அழகு மிளிரச் செய்கிறது.




விப்ரோ
சீகாகாய்
சோப்

பட்டுப்போன்ற மென்மையான
கேசத்திற்கு



# வீட்டு வேலைகளில் எனக்குக் கைகொடுக்கும் நம்பகமான தோழியைச் சந்தியுங்கள்.

சுறுசுறுப்பும், பொறுப்பும் மிக்க இல்லத்தரசிகள் சிபிசி பிரீமியர் வெட்கிரைண்டரையே தேர்ந்தெடுக்கிறார்கள். அதற்கு வலுவான காரணங்கள் இதோ:

- மோட்டார் தயாரிப்பில் 40 ஆண்டு கால அனுபவம் வாய்ந்தவர்களால் தயாரிக்கப்படும் தனிச்சிறப்பு மிக்க சிபிசி பிரீமியர் மோட்டார் இதன் ஜீவ நாடியாக விளங்குகிறது.
- இதனை இயக்குவது வெகு சுலபம்; சுத்தம் செய்வதும் எளிது.
- விற்பனைக்குப் பிந்திய உடனடி சேவைக்கு, விரிந்து பரந்த விற்பனை அமைப்பு வழி வகுக்கிறது.
- இரண்டு ஆண்டுகால உத்தரவாதம் அளிக்கும் புகழ் வாய்ந்த வெட் கிரைண்டர் இது ஒன்றே.

வழக்கமான தேர்வகையிலும், சாய்த்து எடுக்கும் சாய்வு வகையிலும் கிடைக்கின்றன.

2 ஆண்டு கால உத்தரவாதம்!

## சிபிசி பிரீமியர்

### வெட் கிரைண்டர்கள்

கிளைகள்: 173 தம்பு செட்டி தெரு, சென்னை — 1. போன்: 28564. ● 15-A/3, மேல வெளி வீதி, மதுரை — 1. போன்: 22757. ● 262, அவிநாசி ரோடு, கோயமுத்தூர் — 18. போன்: 24451. ● 3-A, காலேஜ் ரோடு, திருச்சிராப்பள்ளி — 2. போன்: 23020. ● 649, நேரு ரோடு, விழுப்புரம் — 2. போன்: 2263. ● 17-2-30, பொன்னியம்மன் கோவில் தெரு, சித்தூர் — 1. போன்: 3228.

# மயில்



நமது நாட்டின் தேசிய பறவை மயில். இது ஒரு அழகான பறவை. இதன் தோகைகள் வண்ணக் கலவைகள் மிகுந்தவை. இந்த அழகு மயிலின் தோகையின் மென்மையை மேனி உணரும்போது மனதில் ஒருவித மகிழ்ச்சிப் பரவசம் ஏற்படுகிறது.

இதே போன்றதொரு மகிழ்ச்சிப்பரவசம் கரூர் P.R.C. கார்மெண்ட்ஸாரின் பிரத்யோக தயாரிப்பான ''லில்லி'' பாவாடைகளை வாங்கி உடுத்தும் அனைத்து மங்கையர்களிடமும் ஏற்படுகிறது.

''லில்லி'' பாவாடைகள் *(INSKIRTS)* நல்ல தரமான பட்டு போன்ற மென்மை யான பாப்ளின் துணியில் நூற்றுக்கணக் கான வண்ணங்களில் அனைத்து மங்கையர்களுக்கும் பொருந்தக்கூடிய அளவுகளில் மிகவும் கவனமாக தயாரிக்கப்படுகிறது. அனைத்து பட்டு மற்றும் பாலியஸ்டர் போன்ற எல்லா ரக சேலைகளுக்கும் மிகச்சரியான மேட்சிங் கலரிலும் கிடைக்கிறது.

நியாயமான விலையில் அனைத்து துணி விற்பனை நிலையங்களிலும் ஆயத்த ஆடைகள் விற்பனை நிலையங்களிலும் கிடைக்கிறது.

வாங்கிடுவீர்!
## P.R.C. கார்மெண்ட்ஸாரின்
# லில்லி
பாவாடைகளை!

P.R.C. கார்மெண்ட்ஸ்:
நெ. 26/1 380, பிரதட்சணம் ரோடு,
A Plot, கரூர்-639 002.

இது ஒரு சுயவேலை வாய்ப்பு நிறுவனம், பாரதப் பிரதமர் அவர்களின் "படித்த இளைஞர்களுக்கான சுயவேலை வாய்ப்பு"த் திட்டத்தின் கீழ் கரூர் கிளை 'கனரா வங்கி' யின் சீரிய பொருளாதார உதவியுடன் மிகச்சிறப்பாக செயல்படும் நிறுவனங்களில் ஒன்றாகும்.

கே: தானமாகப் பெற்ற கண்களை மற்றவர்களுக்கு எவ்வாறு பயன்படுத்துகிறீர்கள்?

ப: விழிகளை தானமாகப் பெற்ற 24 மணி நேரத்திற்குள் அவற்றை வேறொரு மனிதருக்குப் பயன்படுத்துவது மிகவும் நல்லது. பார்வையற்றவரின் பழுதுபட்ட கார்னியாவை அகற்றிவிட்டு, தானமாகக் கிடைத்த விழியிலுள்ள நல்ல கார்னியாவை 'கார்னியா மாற்று அறுவை சிகிச்சை' மூலம் பொருத்த வேண்டும்.

கே: விழிகள் தானமாகக் கிடைத்தவுடன், பார்வையற்றவர்களை எவ்வாறு தொடர்பு கொள்கிறீர்கள்?

ப: விழிகள் தேவை என்று முன்னதாகவே பதிவு செய்துகொண்ட பார்வையற்றவர்களின் பெயர், விலாசம் அடங்கிய பட்டியல் எங்களிடம் உள்ளது. அதன் மூலம் அவர்களைக் காவல் நிலையத்தினர் உதவியுடனோ அல்லது மருத்துவமனையிலுள்ள வாகனங்கள் அனுப்பியோ உடனடியாக மருத்துவமனைக்கு வரவழைத்துச் சிகிச்சை அளிப்போம். இதைத் தவிர தொலைதூர கிராமங்களிலும், வசதியற்ற சூழ்நிலைகளிலும் வாழும் பார்வை பெற விரும்பும் நோயாளிகளை முன்னதாகவே மருத்துவமனைக்கு வரவழைத்து ஆரம்ப கட்டச் சோதனைகளைச் செய்து தயார் நிலையில் வைத்திருப்போம். தானமாகக் கண்கள் கிடைத்ததும் அறுவை சிகிச்சை மூலம் இவர்களுக்கு அவ்விழி

கிறார்கள். கண்தானம் செய்யும் எண்ணம் நம்மிடையே இன்னும் தீவிரமடைந்தால் நாம் இறந்த பின்னும் ஒருவர் நம் விழியால் வாழ்வுபெற வழி செய்யலாம்.

விழிலென்ஸ் ஒளி புகும் தன்மையை இழக்கும்போது அதைக் கண் பொறை அல்லது காடரேக்ட் என்கிறோம். இது நம் நாட்டு சீதோஷ்ண நிலை காரணமாக அதிக அளவில் நம் நாட்டு மக்களுக்கு ஏற்படுகிறது. தவிர, காயங்கள், நீரழிவு வியாதி, ஒளிக் கதிர் சிகிச்சை ஆகியவற்றாலும் ஏற்படும்.. வயதானவர்களுக்கு மட்டுமல்லாது கருவுற்ற தாய்க்கு விஷக்காய்ச்சல் ஏற்பட்டால் அதனால் கருவிலுள்ள குழந்தைக்கும் கூட் காடரேக்ட் வரும். காடரேக்ட் ஆபரேஷன் மூலம் பாதிக்கப்பட்ட விழியிலுள்ள லென்ஸை மட்டும் நீக்கி விடுவார்கள். அது வரை பார்வையே தெரியாமலிருந்தவருக்கு ஓர் அடி தூரத்திற்குள் உள்ள பொருட்கள் மங்கலாகத் தெரியும். ஆபரேஷனுக்கு ஒரு மாதத்திற்குப் பின் தக்க குவியத் தூரமுள்ள (Power) லென்ஸ் பொருத்தப்பட்ட கண்ணாடியை அணிந்தால் எல்லாப் பொருட்களும் தெளிவாகத் தெரியும்.



# கண் தானம் பெற்றவர்

கண்களை தானமாகக் கொடுப்பதால் பெறும் இன்பத்தைக் கொடுத்தவர் உணர முடியாது. ஆனால் கண்களைப் பெற்று அதன்பின் இழந்தவர் மீண்டும் கண்களைப் பெறுவது என்பது எத்தகைய மகிழ்ச்சிக்குரிய விஷயம்? அப்படிப் பெற்றவரின் மகிழ்ச்சி எவ்வளவு மிகுதியாக இருக்கும்? இதை உணரும் வாய்ப்பு கிடைத்தது.

செல்வி. பி. ஹெச். சரஸ்வதி சுமார் ஒன்றரை மாதங்களுக்கு முன்புதான் பார்வை இழந்த தனது ஒரு விழிக்குக் கருவிழி மாற்று அறுவை சிகிச்சை மூலம் பார்வையைப் பெற்றார்.

''நான் 25 வயது வரை சாதாரணப் பெண்ணாகத்தான் இருந்தேன். 1982 ஆம் ஆண்டு கண் உபாதை அதிகமானதால் எழும்பூர் கண் மருத்துவமனையில் சிகிச்சை பெற்றேன். சிகிச்சையின் போது என் ஒரு கண்ணில் கார்னியா அல்சர் ஏற்பட்டிருப்பது கண்டு பிடிக்கப்பட்டது. கார்னியா பழுதடைந்துவிட்டது. அதற்குள் எனக்கு எழும்பூர் மகப்பேறு மருத்துவமனையில் வேலை கிடைத்துவிட்டதால் ஒரு கண் பார்வையுடனேயே 1985 வரை சமாளித்து வந்தேன். அதன் பிறகு மீண்டும் அதே கண்ணில் உறுத்தலும், தலைவலியும் அடிக்கடி ஏற்பட்டது. மீண்டும் சிகிச்சை செய்து கொண்டு அதே மருத்துவமனையில் விழி பெறுவதற்காக என் பெயரைப் பதிவு செய்து கொண்டேன். சுமார் ஒன்றரை மாதங்களுக்குள் திடீரென்று எனக்குக் கண்ஒளி அளிப்பதாக என் அலுவலகத்திற்கே அழைப்பு வந்துவிட்டது. அலுவலக நண்பர்களின் ஆலோசனையின் பேரில் உடனேயே மருத்துவமனை சென்று அன்றே அறுவை சிகிச்சை செய்து கொண்டுவிட்டேன். வீட்டிற்குக் கூடப் பிறகுதான் தெரியும்'' என்றார் செல்வி சரஸ்வதி.

'கண்ணை இழந்த போதும், பிறகு பார்வையை மீண்டும் பெற்ற போதும் உங்கள் உணர்வு எப்படி இருந்தது?' என்று கேட்டபோது, ''திடீரென்று ஒரு கண்ணின் பார்வை மறைந்ததும் மனதுக்கு மிகவும் வேதனையாக இருந்தது. இனி எங்கே பார்வை வரப் போகிறது என்று எண்ணியிருந்தேன். ஆனால் சமீபத்தில் எனக்கு மீண்டும் கார்னியா அறுவை சிகிச்சை மூலம் பார்வை கிடைத்த போது என் மகிழ்ச்சியை அளவிடவே முடியாது. எனக்கு விழிகளை வழங்கியவர் யார் என்ற விவரம் தெரியாது. முகவரி கிடைத்ததும் நிச்சயமாக நன்றி செலுத்துவேன். இருண்டு கிடந்த என் விழி மட்டுமா ஒளி பெற்றது? வாழ்க்கையே அல்லவா ஒளிமயமாகிவிட்டது?'' என்று மகிழ்ச்சி பொங்கக் கூறினார்.

''உங்களுக்குப் பார்வை கிடைத்தபின் உங்கள் உறவினர்களின் மனநிலை என்ன?'' என்று வினா எழுப்பியபோது, ''எனக்கு மீண்டும் பார்வை கிடைத்ததைக் கண்ட என் சகோதர சகோதரிகளும் தங்கள் விழிகளைத் தானமாக அளிக்கத் தீர்மானித்துள்ளனர். என் அலுவலக நண்பர்கள் எனக்கு மிகவும் உதவியாக இருந்தனர். எழும்பூர் கண் மருத்துவமனை மருத்துவர்களும் என் பார்வையை மீட்பதற்காக அரும்பாடுபட்டு உதவினர். இவர்கள் அனைவருக்கும் எனது நன்றி எப்போதும் உண்டு'' என்று நெகிழ்ந்து கூறினார்.

'இறக்கும் ஒவ்வொருவரும் கண்களை தானமாக அளித்துவிட்டால் லட்சக்கணக்கான விழி இழந்தவர்கள் வாழ்வில் ஒளி பிறக்குமே' என்று ஆதங்கப்படுகிறார் செல்வி சரஸ்வதி.

களைப் பொருத்துவோம். இவ்வாறு 10 நபர்கள் வரையில் எப்போதும் தயாராக இருப்பார்கள்.

கே: விழிகளைப் பெற விரும்புவோர் எவ்வாறு கண் வங்கியுடன் தொடர்பு கொள்ள வேண்டும்?

ப: பார்வை இழந்த ஒருவர் தம் உறவினர் ஒருவரின் உதவியுடன் கண் மருத்துவமனை அல்லது கண் வங்கியை நாடி, தன் நிலையை எடுத்துக் கூறலாம். அவரது கண்ணில் ஏற்பட்டுள்ள குறையை ஆராயும் மருத்துவர் அதற்கேற்ற சிகிச்சையை அளிப்பார். கார்னியா மட்டும் பழுதாகி இருந்தால் அவரது பெயரைப் பதிவு செய்து கொண்டு, விழிகள் தானமாகக் கிடைக்கும் போது அவரோடு தொடர்பு கொள்வார்கள்.

கே: மிக வயதானவர்கள், காடரேக்ட் உள்ளவர்கள், சர்க்கரை வியாதி உள்ளவர்கள் ஆகியோர் கண்களை தானமாக அளிக்கலாமா? விழி இழந்த ஒருவரின் கார்னியா பழுதடையா விட்டால் அவரது விழிகளையும் தானமாக அளிக்கலாமா?

ப: மேலே குறிப்பிடப்பட்ட அனைவரது கண்களிலுமே கார்னியா பழுதடையாமலிருந்தால் அவர்கள் தாராளமாக விழிகளை அளிக்கலாம். விழி இழந்த ஒருவர் அவர் விரும்பினால் அவர் உயிருடன் இருக்கும் போதே கூட கார்னியாவை மட்டும் தானமாக அளிக்கலாம். பெரியவர்களின் விழியிலுள்ள கார்னியாவைச் சிறுவர்களுக்கும் பொருத்தலாம்.

கே: ஆட்டுவழி, கண்ணாடி விழி இவற்றைப் பொருத்த இயலுமா? செயற்கையாகக் கார்னியாவைத் தயாரிக்க முடியுமா?

ப: ஆடுமட்டுமல்ல. வேறு எந்த விலங்கின் கருவிழியையும் மனிதனுக்குப் பொருத்த முடியாது. காரணம் மனிதனின் திசுக்கள் விலங்குகளின் கார்னியாவை ஏற்க மறுப்பது தான். சில சமயம் ஒரு மனிதரின் கார்னியாவே மற்றவருக்கு ஒத்துக் கொள்ளாமல் போவதும் உண்டு. ஆயினும் கல்கத்தா, அகமதாபாத் போன்ற நகரங்களில் கெராடோ ப்ரோஸ்தஸிஸ் என்ற வகையில் செயற்கை கார்னியா தயாரிக்கப்பட்டு பயன் படுத்தப்படுகின்றன.

கே: சென்னையில் கண் வங்கிகள் எங்கெங்கு உள்ளன?

1. அரசாங்க கண் வங்கி நிலையம், கண் மருத்துவமனை, சென்னை — 8.
2. அரிமா கண் வங்கி நிலையம், கண் மருத்துவமனை, சென்னை — 8.
3. ஸ்டான்லி மருத்துவமனை, கண் சிகிச்சைப் பிரிவு, சென்னை.

ஆகிய இடங்களிலும் சில தனியார் மருத்துவமனைகளிலும் கண் வங்கிகள் உள்ளன.

கே: விழி இழந்தவர்களின் எண்ணிக்கையைப் பார்க்கையில் தானமளிப்பவர்கள் எண்ணிக்கை மிகக் குறைவாக இருக்கிறதே? இதற்கு என்ன மாற்று வழி?

ப: விழி தானத்தைப் பற்றி மக்களுக்கு சிறந்த விழிப்பு உணர்வு ஏற்பட வேண்டும். தானமாகப் பெறும் விழிகள் பார்வையற்றோரது தேவையை ஓரளவே பூர்த்தி செய்கிறது. மக்கள் மேலும் அதிக தீவிரத்துடன் கண்களைத் தானமாக அளிக்க முன்வர வேண்டும். இதைத் தவிர கார்னியா பிரிவு (Carnea Service) என்னும் ஆராய்ச்சி நிலையம் ஒன்றை அமைக்க அரசாங்கம் ஒப்புதல் அளித்துவிட்டால் விழி தொடர்பாகப் பல உயர் சோதனைகளையும், ஆராய்ச்சிகளையும் செய்து மக்கள் சமுதாயத்திற்கு உதவ முடியும் என நம்புகிறேன். எழும்பூர் மருத்துவமனையில் இதற்கான ஆரம்ப கட்டச் செயல்முறை திட்டங்கள் தீட்டப்பட்டு வருகின்றன. சில வெளி நாடுகளில் நடைபெறுவது போல் இறந்த ஒவ்வொருவரின் விழிகளையும் தானமாகப் பெறும் காலம் இந்தியாவிலும் விரைவில் ஏற்பட வேண்டும். அதையே நான் 'ஒளிமயமான எதிர்காலமாகக்' கருதுகிறேன்.

பேட்டி: லக்ஷ்மி சங்கர்

---

பிரெட் ஸ்லைஸ் மீதமாகிச் சாப்பிட விருப்பமில்லையேல், அவற்றைச் சிறுசிறு துண்டுகளாக வெட்டி வெயிலில் உலர வைக்கவும். உலர்ந்ததும் மிக்ஸியில் போட்டு பவுடர் செய்து (ரவை போல) பாட்டிலில் போட்டு வைக்கவும். கறி (பொரியல்) கூட்டு செய்யும்போது இறக்கும் போது தூவிச் சாப்பிடலாம். மிக ருசியாக இருக்கும்.

— ஜயலக்ஷ்மி.

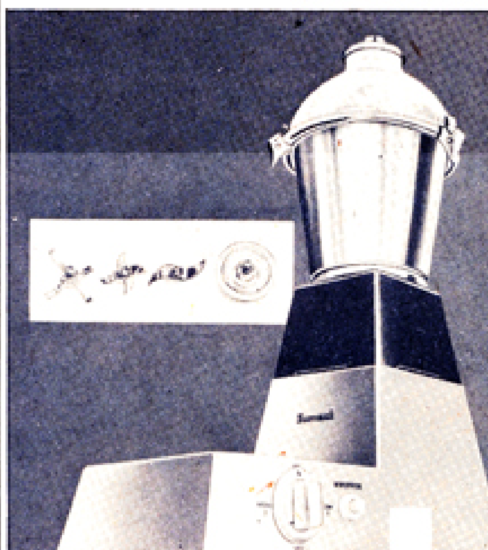
உளுத்தம்பருப்போ குறைவாக இருக்கிறது. நபர்களோ அதிகம். எப்படிச் சமாளிப்பது? கவலையை விடுங்கள். ஓர் ஆழாக்கு பருப்பிற்கு நூறு கிராம் முட்டைகோஸையோ, கேரட்டையோ துருவி மாவில் போட்டு, வடை தட்டிப் பாருங்கள். ஒவ்வொரு வடையும், மொழுமொழுவெனக் கண்ணையும், கருத்தையும் கவரும். தட்டு நிறையச் சுவையான வடைகளும் கிடைத்துவிடும்.

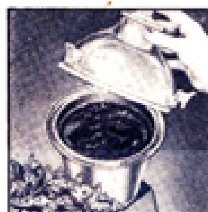
— திருமதி தேவனுதன்.

# ஸுமீத்தின் தனித்தன்மை

## அதன் உயிர்நாடியாக அமைந்திருக்கும் கனரக மோட்டார்

கனரக மோட்டார் 30 நிமிடங்களுக்குத் தடைபடாமல் இயங்கும்.
விசேடமாக டிசைன் செய்யப்பட்ட நான்கு 'பிளேடு'களுடன்
குறைந்த அளவுள்ள அரவைகூட முடிவுடனும் அடிப்படைச்
சமையல் வேலைகள் அனைத்தையும் மிக விரைவாக
முடித்துத் தருகிறது ஸுமீத் டொமஸ்டிக் கிட்சன் மெஷின்.





உலர் அரவை: மிளகாய் வற்றல், கரம் மசாலா 2 நிமிடங்களில்



ஈர அரவை: உளுந்து, அரிசி மற்றும் தேங்காய் சட்னி 2 நிமிடங்களில்



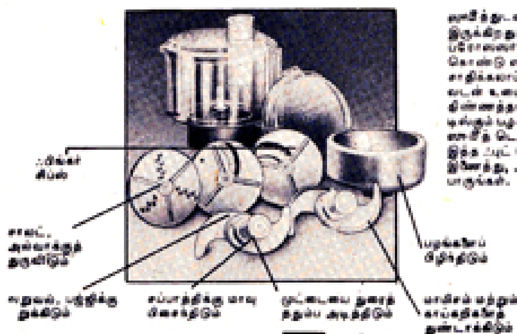
மாமிசத்தைப் பொடிக்க 1 நிமிடம். பருப்புகளைப் பொடிக்க சில விநாடிகள்



தயிர் கடைய மில்க் ஷேக் செய்ய, முட்டையைக் கலக்க 1 நிமிடம்

## இப்போது ஃபுட் ப்ரோஸஸர் அட்டாச்மெண்டை இணையுங்கள்

ஸுமீத்துடன் மற்றுமொரு அனுகூலமும் இருக்கிறது. விரும்பினால் புதிய ஃபுட் ப்ரோஸஸர் அட்டாச்மெண்டை இணைத்துக் கொண்டு எத்தனையோ காரியங்களைச் சாதிக்கலாம். அது 3.88 லிட்டர் கொள்ளளவுடன் உடைக்க முடியாத ஒளிபுகும் கிண்ணத்தாலானது 5 மாற்று பிளேடுகளுடன் டிஸ்கும் புஷ்சரும் இணைந்திருந்தும் கொண்டது. ஸுமீத் டொமஸ்டிக் பேஸிக் யூனிட்டுடன் இந்த ஃபுட் ப்ரோஸஸர் அட்டாச்மெண்டை இணைத்து, அது புரியும் அற்புதங்களைப் பாருங்கள்.




# ஸுமீத்®

400 வா. 220-240 வோ ~ 30 நிமிடங்கள் ரேட்டிங்

**கடுமையான சமையல் வேலைகளைச் சமாளித்திடவே கட்டுறுதியோடு உருவாக்கப்பட்டுள்ளது.**

எப்போது நாங்கள் இலவசமாக இயக்கிக் காட்டுகிறோம் என்பதைக் கவனித்து வாருங்கள்—
உங்களுக்கென ஸுமீத் சிறப்பாக இயங்குவதைக் காணுங்கள்.

**சர்வீஸ் சென்டர்கள்:**

**கோயம்புத்தூர்:** தே. இன்ஜினியரிங் கார்ப்பரேஷன், ... பில்டிங், அரசாங்க கலைக் கல்லூரி சாலை, கோயம்புத்தூர் 641 018, போன்: 24579/25566/27157.

**சென்னை:** ...அண்ட் என்ஜினியர்ஸ் 81, ... பில்டிங், 111 மவுண்ட் ரோடு, சென்னை-600 006, போன்: 450700/452055; விவேக் ஏஜென்ஸிஸ் 92/1 ஆர். எச். ரோடு, சென்னை-600 004, போன்: 76923/75661; மெஸர்ஸ் விவேக் அண்ட் கம்பெனி, 167, உஸ்மான் சாலை, சென்னை-600 017, போன்: 444129; மெஸர்ஸ் விவேக் அண்ட் கம்பெனி 205, புரசைவாக்கம் நெடுஞ்சாலை, சென்னை-600 017, போன்: 663545; வி.ஜி. பன்னீர்தாஸ் அண்ட் கம்பெனி, விக்டரி ஹவுஸ், 40 மவுண்ட் ரோடு, சென்னை-600 002, போன்: 840234/840184.

**மதுரை:** தே. இன்ஜினியரிங் கார்ப்பரேஷன், 327 வடக்கு மாசி தெரு, மதுரை-625 001, போன்: 24028

**திருச்சிராப்பள்ளி:** ஸ்டாண்டர்டு எலெக்ட்ரிக் கம்பெனி, மேற்கு புலிவார்டு ரோட், திருச்சிராப்பள்ளி-620 002. போன்: 24343 கிளைகள்: தூத்துக்குடி, திருநெல்வேலி, சேலம், சென்னை.

OBM/3187A-1-TAM

# சித்திரா பௌர்ணமியில்...

சுபயோகம் விவேகா
சித்திரம் : விஜயன்

பிரம்ம தேவனால் தோற்று-விக்கப்பட்டு....

கணக்கு நிர்வாகத்தைக் கவனித்து வருபவர் சித்திர குப்தன்.

பூவுலகின் உயிர்களை நியதிப்படி மேலுலகிற்கு எடுத்து வரும் எமதர்ம ராஜனிடம்....

ஜீவராசிகளின் பாவங்கள் எவ்வளவு? புண்ணியங்கள் எந்த அளவு? அவற்றிற்கான கணக்கு அவரிடம் தான்! மரணம் எப்படி நெருங்கும்? வாழ்வு எப்போது முடியும்? கணக்கில் கண்டு எமனுக்கு அறிவிப்பது சித்திர குப்தன்தான்.

அன்றொரு நாள்—



ஓ.... அங்க தேசத்து மன்னன் விக்கிரம கீர்த்தியின் ஆயுள் முடிவு நெருங்கி விட்டது.

விக்கிரம கீர்த்தியின் மனைவி, சித்திரமதி—












எமனுலகில் சித்திர மதியின் ஆத்ம வடிவும் எரிதழ- லென அனல் வீசியது.

சித்திர குப்தரே! இதென்ன அநீதி? புண்ணியத்தைப் பெருக்குவீர் என்று நம்பித்தானே உம் மைப் பூஜித்தேன்? உமக்கு வழிபாடு செய்த சித்திரா பௌர்ணமியன்- றே எங்கள் உயிர்களைப் பறி- த்துப் பூஜைக்குப் பலனில்லாமல் செய்து விட்டீர்- களே! இது துரோ கம்! வஞ்சகம்!


எமதர்மன் குறுக்கிட்டான்.
சித்திரமதி! பாப புண்ணியக் கணக்கை மட்டுமே எழுதுபவர் சித்திரகுப்தன். வினையைப் பொறுத்து விதியை எழுதுபவர் பிரம்மதேவன்! அதற்கேற்றபடி ஆயுள் முடிவில் உயிர்களை இங்கு எடுத்து வருபவன் நான். இதில் சித்திரகுப்தனுடைய குற்றம் என்று கூற என்ன இருக்கிறது?
ஆமாம் சித்திரமதி! இணைந்திருந்த இரு பாம்புகளை இளமையில் உன் கணவன் கொன்றதால், நீங்கள் நாகத்தால் உயிர் விட வேண்டும் என்பது விதி!


அந்த விதியில்தான் இருக்கிறது சதி! என் கணவர்தானே பாம்புகளைக் கொன்றார்? எந்த உயிரையும் கொல்லாத எனக்கும் ஏன் அதே விதமான முடிவு? என் கணவருடைய பாபத்தை எழுதினீரே, என்னுடைய புண்ணியத்தை அளந்தீரா?


எமதர்மனுடைய மனம் சஞ்சலமடைந்தது.
சித்திரமதி சொல்வதும் சரிதான்! அவளுடைய புண்ணியக் கணக்கில் ஏதோ ஒரு தவறிருக்கும் என்றே தோன்றுகிறது. எமதர்மனுடைய கடமையில் தர்மம் தவறியது என்று இழிநிலை ஏற்பட்டு விடக் கூடாது! சித்திரகுப்தா! நீ பிரம்மதேவனிடமே இவளுடைய தலையெழுத்தைப் பற்றி சரிவர அறிந்து கொள்வாயாக!


பிரம்மலோகத்தில் —
சித்திரகுப்தா! உன்னுடைய கணக்கில் தான் பிழை! சித்திரமதியின் பிரதானமான புண்ணிய பலன் ஒன்று உனது கவனத்திற்கும் கணக்கிற்கும் வரவில்லை.
ஆ! அப்படியா??

ஆம். சித்திரமதி தன்
னுடைய பாலப் பரு
வத்திலிருந்தே சித்-
திரா குப்த விரத
பூஜையை நிறை
வேற்றி வருகிறாள்.
அதன் புண்ணிய பல-
ன் அவளுடைய மாங்
கல்யத்தைப் பலப்
படுத்தியிருக்கிறது.
நான் எழுதிய தலை
விதியின் படி அவர்
களுடைய மரணம்
இன்னும் அறுபது
ஆண்டுகள் கடந்து
தான்! உனக்கான
பூஜையின் பெருமை
யை நீயே உணரா-
மல் விட்டு விட்டது
தான், இப்போதைய
துயரான கணக்-
குக்குக் காரணம்.

கணக்கு திருத்தப் பட்டது. கடமையில்
மாற்றம் நிகழ்ந்தது. உறக்கத்திலிருந்து
விழிப்பவர்களைப் போல உயிர்பெற்று எழுந்-
தார்கள் விக்கிரம கீர்த்தியும் சித்திரமதியும்!

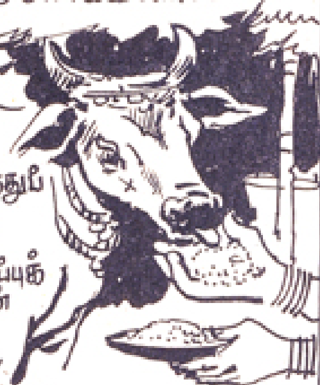


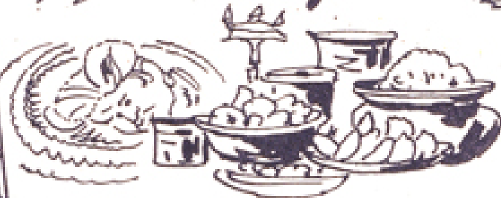
சித்திரை மாதத்தில் வரும்
பௌர்ணமி தினத்தில்
பெண்கள் தம் இல்லங்-
களில் மாக்கோலம்
போட்டு.....



வெல்லம் கலந்த பச்சரிசியைப்
பசுவுக்கு அளிக்கலாம்.

சித்திரகுப்தனைப்
போலவே கோலமா-
வினால் உருவம் வரை
ந்து, அதனருகே
விளக்கேற்றி, ஏடும்
எழுத்தாணியும் வைத்துப்
பூஜை செய்வது வழக்-
கம். நீர்மோர், இளநீர்
பானகம், பாயசம், இனிப்புக்
கொழுக்கட்டை, வெண்
பொங்கல் போன்ற
வற்றைப் படைக்கலாம்.







பௌர்ணமி நிலவொளியில்
உறவினர்களும் நண்பர்
களும் ஒன்று கூடி
சித்திரான்னங்களை
உண்டு மகிழலாம்.

பாபமும் துன்பமும் போகும்,
புண்ணியமும் இன்பமும் பெருகும்
என்பதே இந்த சித்திரா பௌர்ணமி
பூஜையின் பலன்.

# அருள் விருந்து

பாரத நாட்டிலே சக்தியம்சம் பிரதானமென்று சொல்வார்கள். குமரி முதல் இமயம் வரையில் எத்தனையோ சக்தி பீடங்கள் பிரகாசிக்கின்றன. சக்தியில்லாமல் பிரம்மா, விஷ்ணு, ருத்திரன் போன்றோர் செயலிழந்து விடுகின்றனர். ஸ்ரீராஜராஜேச்வரி என்பவளே அந்த சக்தி. ஸ்ரீராஜராஜேச்வரியினுடைய பாததூளியைப் பூஜை செய்து, அதனால் கீர்த்தியடைந்து, படைத்தல், காத்தல், அழித்தல் என்ற தங்களுக்குரிய தொழில்களைச் செய்து வருகிறார்களே தவிர சுயேச்சையாக இவர்களுக்கு முத்தொழிலை



செய்வதற்குரிய சக்தியில்லை என்பதை ஆதிசங்கரன் ஸௌந்தர்யலஹரியில் வர்ணிக்கிறார். அம்பாளுடைய பாததூளி மகிமையை வர்ணிக்க முடியாதாம். சுவாஸினிப் பெண்களை அம்பிகையினுடைய அம்சமாகப் போற்றி வருவது மரபாகும். பூமியில் பட்டுத் துணியை விரித்து, ஜீவநதிகளின் மணலை, விரித்த பட்டுத் துணியில் வாரி இறைத்து, சுவாஸினிகளுக்கு, வஸ்த்ரம், பூமாலை, வாசனை த்ரவ்யம், நைவேத்யம், தாம்பூலம் போன்றவை அளித்து விரித்த பட்டுத் துணியில், இறைத்த மணலில், சுவாஸினிகளுடைய பாதம் படும்படியாக அழைத்து வந்து, விதிப்படி பூஜை செய்து, பின்னர் சுவாஸினிகள் நடந்து வந்து மணலை (பாததூளியை) சேகரித்து, வெள்ளி சம்புடத்தில் வைத்து ஸ்ரீவித்யா ஆராதனையை ஐம்பது ஆண்டுகளுக்கும் மலாக, இல்லறத்தில், தாமரை இலைத் தண்ணீராய் இருந்து கொண்டு, நடத்தி வருகிறார் பரமஹம்ஸ குருஜீ ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகள்.

பராசக்தியின் அம்சமான சுவாஸினிகளுக்கு ஏற்றம் கொடுத்து, தேவியாக பாவித்து, பாததூளியைப் பூஜிப்பது என்பது கோடியில் ஒருவருக்குத்தான் கிடைக்குமாம். தமக்கு இப்பேறு கிடைத்தது பற்றி நெக்குருக, அம்பிகையைப் பார்த்து மெய் சிலிர்க்கிறார்.

அரைவட்ட நிலாவைப் போன்று புருவ மத்தியில் ஸ்ரீராஜராஜேச்வரிக்கு அர்ச்சித்த குங்குமம், நெற்றி முழுதும் விபூதிப் பூச்சு, செக்கச்சிவந்த திருமேனி கொண்ட தேஜஸ்வியான ஸ்வாமிகளைப் பார்க்கும் போது, அன்னையின் அருள் என்ற மின்சாரம் நம்



உடலில் பாய்வதை உணரலாம்.

ஸ்ரீசித்தேஸ்வரி பீடாதிபதியாய் இருந்த திருக்குற்றாலம் ஸ்ரீ மௌன ஸ்வாமிகளிடம், ஸ்ரீவித்யா உபதேசத்தைத் தமது இளம் பிராயத்திலேயே பெற்று, உலகம் செழிக்க, உயிர்கள் நன்மை பெற அம்பாளுக்கு விதரணையாக வேத முறைப்படி சக்திமிக்க மந்திரங்கள் கொண்டு, மணம் தரும் புஷ்பத்தால் ஸ்வாமிகள் அர்ச்சிக்கும் போது, மண்டபத்தில் எழுந்தருளியிருக்கும் ஸ்ரீராஜராஜேச்வரி நேரில் வந்து நம்முன் பேசுவது போல், அருள்மாரி வழங்குவது போல் — அந்தக் காட்சியைக் காண பாக்கியமும் செய்திருக்க வேண்டும்.

ஸ்ரீவிமலானந்த பாரதி ஸ்வாமிகளின் ஆக்ஞைப்படி காசியில் ஒரு கோடி காயத்ரீ ஜபத்தை, பூர்த்தி செய்ததால் ஜாஜ்வல்யமாகப் பிரகாசித்துக் கொண்டிருக்கும், ஸ்வாமிகளின் இல்லத்தில் எப்போதும் அன்பர்களின் கூட்டம் நிரம்பி வழியும். திருமண வயது தாண்டியும், விவாஹம் நடக்காமல் ஏங்கும் கன்னியர்கள், நோய் நீங்கிச் சுகம் பெற வேண்டும் எனத் தவிப்பவர்கள், நன்றாகப் படித்துப் பட்டமும் பதவி

யும் பெறவேண்டும் என்று வேண்டுபவர்கள், தீராமுடியாத பிரச்னையில் மாட்டிக் கொண்டு விழிப்பவர்கள், வாழ்வில் எதிர்நீச்சல் போட முடியாமல் போராடுபவர்கள் எல்லாம் அருட்செல்வரான ஸ்வாமிகளிடத்தில், பரிகாரம் கேட்டு, நல்வழி அடைந்து, ஆனந்தம் அடைபவர்களுக்குக் குறைவில்லை.

ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளிடத்தில், நமது கோரிக்கை நிறைவேறி ஓர் அம்பர் தங்கத்தில் அழகான கிரீடம் செய்து, அணிவித்திருக்கும் அம்பாள் அலங்காரக் கோலம் பூண்டு, அருள் விருந்து அளிப்பதில் என்ன ஆச்சரியம்.

ஆயிரக்கணக்கில் சண்டி யாகங்கள், கழுத்தளவு நீரில் நின்று கொண்டு ஜபம், கணக்கில்லாமல் ஸஹஸ்ர நாம அர்ச்சனைகள் செய்த ஸ்ரீஸ்வாமிகள், உபதேசம் பெறுமல், மந்திரங்களை ஜபிப்பதும், லலிதா



ஸஹஸ்ரநாம பாராயணம் செய்வதும் முறையாகாது என்கிறார். ஒரு குடத்தில் அஷ்டகந்தம் என்பதனைப் போட்டு, நீர் நிரப்பி, அதில் அம்பிகை ஆவாஹனம் செய்யப்பட்டு, நவாவரண பூஜையைச் செய்து, பின் உபதேசம் பெறுபவர்களுக்குப் பூர்ணாபிஷேகம் என்பதான குடத்தில் உள்ள புனித நீரை அபிஷேகம் செய்து, உபதேசம் பெறுபவர்களுடைய கண்களைக் கட்டி, பின் அம்பிகை முன் நிறுத்தி, கண்களைத் திறந்து, குருபாதுகை மந்திரங்களைக் கூறி, பிறகு தான், பாலா, கணபதி, புவனேஸ்வரி, சண்டி, ஷோடசீ மந்திரங்களை முறைப்படிப் பெற்றுக் கொள்ள வேண்டுமாம். இப்படி இந்தத் தவசீலரிடம் உபதேசம் பெற்றவர் வாழ்வில் மனச்சாந்தியையும், சகல சம்பத்துகளையும் அடைந்துள்ளனர். குருபக்தியின் காரணமாக இந்தத் தவவேந்தரின் திருக்கரத்தில் தங்கத்தோடாவை அணிவித்துள்ளனர் சென்னையில் உள்ள ஒரு தம்பதிகள். ஞானக் கண்ணைத் திறப்பதும், ஸ்ரீவித்யா ஆராதனையை வழிமுறைப் படுத்திக் காட்டுவதும் சத்குருவால்தான் முடிகிறது என்று ஸ்வாமிகள் கூறுகையில் நாம் நமது குருவிடம் கொண்டுள்ள பக்தி வெளிப்படுகிறது.

நவராத்திரி நாட்களில் சுவாமிகள் செய்யும் பூஜையையும் யாகத்தையும் பார்க்கக் கொடுத்து வைத்திருக்க வேண்டும். மணிக்கணக்கில் நேரம் போவதே தெரியாமல் அன்னையின் நாம ஜபத்தை உச்சரிக்கும் இந்த அருளாளர், உலகம் செழிக்க, உயிர்கள் நன்மை பெற ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி மந்திரத்தில் (23 அனுமந்தராயன் கோயில் தெரு, திருவல்லிக்கேணி, சென்னை — 5.) சாந்தி துர்கா பகவதி பூஜையை நடத்த இருக்கிறார்களாம். வரும் மே மாதம் 13 ஆம் தேதி அன்று காலையும் மாலையும் வாசனை மலர்களால், ஆவரண பூஜையும், ஸஹஸ்ரநாம அர்ச்சனையும், பாராயணமும், ஸ்ரீஸ்வாமிகள் முன்னின்று நடத்த ஏற்பாடு செய்யப்பட்டுள்ளது. பூஜையில் வைக்கப்பட்ட ரக்ஷையையும் (ரூபாய் ஐம்பது) ஸ்ரீ யந்த்ரத்தையும் (ரூபாய் நூறு) ஐ மணியார்டர் செய்து, விருப்பமுள்ளவர்கள் தபாலிலோ நேரிலோ பெற்றுக் கொள்ளலாம். துக்கத்தையும், பயத்தையும் போக்கி, தொல்லை தரும் இன்னல்களைக் களைந்து, வாழ்வில் முன்னேற ஐஸ்வர்யத்தையும், வித்தையையும், ஆரோக்கியத்தையும், சாந்தியையும் எம்பெருமாட்டி ஸ்ரீசாந்தி துர்கா பகவதி அளிக்கிறாளாம்! உபகாரம் செய்யக் கூடிய உதார குணத்தோடு இந்த தேவியானவள் இருக்கிறாளாம். நாடும் மக்களும் சுபிட்சம் அடைய வேண்டி செய்யப்படும் இந்த ஆராதனையானது, விரதம் போன்றவற்றோடு அனுஷ்டிக்க வேண்டியதாம். புண்ணிய புருஷர்களால் மட்டுமே இந்த பாரத நாட்டை, சிறப்பும், பழமையும் குன்றாமல் பாதுகாக்க முடிகிறது. சத்தியம்சம் பொருந்திய சுவாமிகளின் பாததூளியைப் பூஜித்துப் போற்றிடும் ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி ஸ்வாமிகளை தரிசனம் செய்யும் போது மங்கையர்களாகிய நமது இதயம் இன்புறுகிறது.

மதுரை மாகாளிப்பட்டியில் ஸ்ரீ பத்ரகாளியம்மன் திருக்கோயிலின் முன்பு ஸ்வாமிகள் ஸ்ரீ புவனேஸ்வரி விஜய ஸ்தம்ப பிரதிஷ்டையை பிப்ரவரி 12 ந் தேதி ஸ்தாபித்துள்ளார்கள். இந்த ஸ்தம்பத்தினுள் உலகெங்கிலும் உள்ள அன்னையின் சேய்கள் பக்தியுடன் ஜெயஜெய புவனேஸ்வரி என்று எழுதி அனுப்பிய புனிதப் பத்திரங்கள் பிரதிஷ்டை செய்யப்பட்டுள்ளதாம். ஐம்பத்து ஆறு கோடி நாமாக்கள் வரும் என்று ஸ்வாமிகள் எதிர்பார்க்கவில்லையாம். சக்தியின் லீலை பரந்து, உள்ளதைக் கண்டு ஆனந்தப்படுகிறார் ஸ்வாமிகள்.

— பத்மப்ரியா

**முதல்பரிசு** டிஷ்

## காஷ்மீரி பீடா

தேவையான பொருட்கள்:

மைதா — ½ கி. கி.,
டால்டா — 1 கி. கி.,
பால்கோவா — ½ கி. கி.,
ரவை — 200 கிராம்,
பொட்டுக் கடலை — 200 கிராம்,
பேரிச்சம்பழம் — 250 கிராம்,
துருவிய கொப்பரை — 1 ஆழாக்கு,
சர்க்கரை — 1 கி. கி.,
முந்திரிப் பருப்பு — 250 கிராம்,
கிராம்பு — 40,
சமையல் சோடா — சிறிதளவு,
வெண்ணெய் — 100 கிராம்,
அரிசி மாவு — அரை ஆழாக்கு,
பச்சை கலர் — 25 கிராம்,
கேசரி பவுடர் — 25 கிராம்,
பாதாம் பருப்பு — 300 கிராம்.

செய்முறை:

முதலில் மைதாமாவை சலித்து எடுத்துக் கொள்ள வேண்டும். பின் ஒரு பெரிய தாம்பாளத்தில் வெண்ணெய், சோடா, அரிசி மாவு மூன்றையும் போட்டு நன்ருகக் குழைத்துக் கொள்ள வேண்டும். , அதில் சலித்து வைத்த மைதா மாவைப் போட்டுக் கெட்டியாக இருக்குமாறு பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். சிறிது பால் சேர்த்துக் கொண்டு, இடுவதற்கு வசதியான அளவு கெட்டியாகப் பிசைந்து கொள்ள வேண்டும். பின்பு அரை மணி நேரம் ஊற வைக்க வேண்டும்.

ரவையைச் சற்று வறுத்துக்கொண்டு, பின் அதனை 'மிக்ஸி'யில் பொடி செய்து வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பொட்டுக் கடலையையும் அதேபோல் அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பேரிச்சம்பழத்தின் கொட்டையைஎடுத்துவிட்டு அதையும்மிக்ஸியில் நன்ருக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். முந்திரிப் பருப்பையும், விழுது போல் நீர் விட்டுக் கெட்டியாக அரைத்துக் கொள்ள வேண்டும். பாதாம்பருப்பைப்பொடி செய்து அதனுடன் பச்சைக் கலர் பொடியைக் கலந்து ஒரு பாத்திரத்தில் வைத்திருக்க வேண்டும். தேங்காய்த் துருவலுடன் கேசரி பவுடரைக் கலந்து வைக்க வேண்டும். சர்க்கரையை நன்ருக மிக்ஸியில் பொடி செய்து வைத்துக் கொண்டு, ரவை பொடியுடன் இருநூறு கிராம், சர்க்கரை பொடி, பொட்டுக்கடலைப் பொடி, பேரிச்சம்பழவிழுது, முந்திரிப்பருப்பு விழுது, பாதாம் பொடி, ஒவ்வொன்றுடனும் இதே அளவு சர்க்கரைப் பொடியைச் சேர்த்து நன்ருகக் கலந்து கொண்டு தனித் தனிப் பாத்திரங்களில் ஒரொரு ஸ்பூன் போட்டு ரெடியாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பிசைந்து வைத்த மைதா மாவைச் சிறுசிறு உருண்டைகளாக உருட்டிக் கொண்டு, அவற்றை ஏழு பூரிகளாக இட்டுக் கொள்ள வேண்டும். முதலில் ஒரு பூரியைக் கல்லில் வைத்து, பால் கோவாவை ஒரு ஸ்பூன் எடுத்துப் பரவலாகத் தடவ வேண்டும். அதன்மேல் மற்றொரு பூரியை வைத்து அதன் மேல் ரவைப் பொடியை ஸ்பூனல் பரவலாகத்

• சுசந்தா



# இம்மாத இல்லத்தரசி





சுமதி



சுபத்ரா

தூவ வேண்டும். மூன்றாவது பூரியை இதன் மேல் வைத்துப் பேரீச்சம்பழ விழுதை ஸ்பூனால் தடவவேண்டும். இதன்மேல் நான்காவது பூரியை வைத்து பொட்டுக் கடலைப் பொடியைத் தூவ வேண்டும். ஐந்தாவது பூரியை நான்காவதின் மேல் மூடி, அதன் மேல் முந்திரிப் பருப்பின் விழுதைப் போட்டு, பரவலாகத் தடவ வேண்டும். ஆறாவது பூரியினால் அதனை மூடி, பின் எல்லாப் பூரிகளையும் சேர்த்து, குழல் போல் சுருட்டி வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். ஏழாவதாக இடப்பட்டு வைத்துள்ள பூரியைக் கல்லின் மேல் வைத்துக் கத்தியினால் மெல்லியதாகக் கீறி ரிப்பன் போல் நீளமாக வைத்துக் கொள்ள வேண்டும். அதை குழல் போல் சுருட்டிய பூரியின் மேல் பிரியாதவாறு ஒரு முனையிலிருந்து மறுமுனை வரை ஒரே சீராக ரிப்பனைப் போல சுற்றி, அமுக்க வேண்டும். இதேபோல நிறையத் தயார் செய்து வைத்துக் கொண்டு, பின் அடுப்பில் வாணலியை ஏற்றி டால்டாவை ஊற்றி, எண்ணெய் காய்ந்ததும், ஒவ்வொன்றாகப் போட்டு எடுக்க வேண்டும். சூடாக இருக்கும்போதே, அந்தக் குழல் பூரியை நான்கு துண்டுகளாக வெட்டி, இருமுனைகளும் பிரியாதவாறு, கிராம்பைக் குத்த வேண்டும். பின்பு அந்தத் துண்டுகளை, பச்சை கலர் பவுடர் கலந்த பாதாம் மாவில் புரட்டி எடுத்து, பின் ஒரு தாம்பாளத்தில் வரிசையாக அந்தத் துண்டுகளை வைத்து இறுதியாக, கேசரி பவுடர் கலந்த தேங்காய்த் துருவலை அதன் மீது தூவி வைத்தால் பார்ப்பதற்கு 'பீடா' போலவே இருக்கும். அதோடு சுவையும் மணமும் நிறைந்ததாக இருக்கும்

— சுகந்தாராம்கிருஷ்ணு சென்னை — 59.

## இரண்டாம் பரிசு அப்பளவடி
## ரகடா பட்டீஸ் (மகாராஷ்டிரா)

தேவையான பொருட்கள்:

உருளைக்கிழங்கு — ½ கிலோ,
பட்டாணி — ¼ கிலோ,
பெரிய வெங்காயம் — ¼ கிலோ,
பொறை, பிஸ்கட் — 8, (உருண்டையாக மொறமொறப்பாக இருக்கும்)
(இது கிடைக்காவிட்டால் பிரெட் ஸ்லைஸ் 5 உபயோகிக்கலாம்)
பேரீச்சம்பழம் — 5,
வெல்லம் — 50 கிராம்,
புளி — 10 கிராம்,.
பச்சை கொத்துமல்லி — 1 கட்டு
பச்சை மிளகாய் — 25 கிராம்,
சாம்பார் பொடி (அ) மிளகாய்ப்பொடி— 2 டீஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி — 1 டீஸ்பூன்,
கடலை மாவு (அ) அரிசி மாவு — 1 மேசைக் கரண்டி,
எண்ணெய் — 100 கிராம்,
உப்பு — தேவையான அளவு,

செய்முறை:

முதலில் குக்கரில் ஒரு பாத்திரத்தில் முதல் நாளே ஊற வைத்த பட்டாணியை வைத்து அதன்மேல் வேறு ஒரு பாத்திரத்தில் உருளைக் கிழங்கை வைத்து ஒரு தட்டால் மூடவும். அதன் மேல் ஒரு சின்ன பாத்திரத்தில் கொட்டை நீக்கிய பேரீச்சம்பழம், புளி, வெல்லம் இவற்றுடன் ½ கப் தண்ணீர் விட்டு வைத்து குக்கரை மூடி நன்றாக வேக விடவும். (பட்டாணி குழைய வேகலாம்).

ரகடா என்னும் கூட்டு செய்ய:

வெந்த பட்டாணியை அடி கனமான பாத்திரத்தில் போட்டு மஞ்சள் பொடி மிளகாய்ப் பொடி, தேவையான உப்பு போட்டுப் பொடியாக அரிந்த வெங்காயத்தில் சிறிது போட்டு நன்றாகக் கொதிக்க விடவும். கூட்டு சேர்ந்தாற்போல் இருக்க சிறிது கடலைமாவு அல்லது அரிசி மாவு கரைத்து விட்டு கொதிக்க விடவும். சிறிது தனியாவும்,சீரகமும்வறுத்துப்பொடிசெய்து போடவும்.

பட்டீஸ் செய்ய:

வெந்த உருளைக்கிழங்கை தோல் உரித்து அத்துடன் பொறை பிஸ்கட்டைப் பொடி செய்து போட்டுப் பச்சை மிளகாய் 2 (அ) 3 பொடியாக நறுக்கிப் போட்டு, மஞ்சள் பொடி, தேவையான அளவு உப்பு போட்டுத் தண்ணீர்விடாமல்பிசைந்துவைத்துக்கொள்ளவும். தோசைக்கல்லை அடுப்பில் வைத்து சூடேறியவுடன் பிசைந்து வைத்துள்ள மாவை உள்ளங்கையில் வடைபோல் தட்டி கல்லில் நாலைந்தாக வைத்து சுற்றிவர எண்ணெய் விட்டு இரண்டு பக்கமும் சிவந்து மொறு மொறுவென்று வந்தவுடன் எடுத்து வைக்கவும்.

கார சட்னி:

பச்சை கொத்துமல்லியை ஆய்ந்து அதோடு உப்பு, பச்சை மிளகாய், சேர்த்து சிறிது தண்ணீர் விட்டு அரைத்து வைத்துக் கொள்ளவும்.

இனிப்பு சட்னி:

வேக வைத்து எடுத்த பேரீச்சம்பழம், புளி, வெல்லம் இவற்றைக் கையால் நன்கு பிசைந்து சக்கையை எடுத்துவிட்டு வேண்டுமானால் மிக்ஸியில் ஒருமுறை சுற்றி எடுத்து வைக்கவும்.

ஒரு தட்டில் சூடாக நாலு பட்டீஸை வைத்து கொதித்துக் கொண்டு இருக்கும் கூட்டை அதன் மேல்விட்டுப் பொடியாக நறுக்கிய பச்சை வெங்காயம், கொத்துமல்லி, தழைகளைத் தூவி ஸ்பூனால் கலந்து சாப்பிட மிகவும் சுவையாக இருக்கும்.

குறிப்பு: பொறை, பிஸ்கட் கிடைக்காவிட்டால் பிரெட் ஸ்லைஸை தண்ணீரில் நனைத்துஉடனே பிழிந்து உருளைக்கிழங்குடன் பிசையலாம்.

— கே. சீதா, பம்பாய்.

## மூன்றாம் பரிசு ஸீத்ரு டப்பா

### மினப்பரொட்டி (ஆந்திரா)

தேவையான பொருட்கள்:

உளுத்தம்பருப்பு — 3 கப்,
பச்சரிசி ரவை — 2 கப்,
உப்பு — 4 டீஸ்பூன்,
எண்ணெய் — ½ கப்,

செய்முறை:

அரிசியைக் களைந்து உலர்த்தி ரவையாக உடைத்துக் கொள்ளவும். உடைத்த ரவையை இரண்டு கப் நீரில் முங்கும் வரை ஊற்றி வைக்கவும். உளுத்தம்பருப்பையும் நன்றாகக் களைந்து ஊற வைத்து இரண்டு மணிக்குப் பின் அரைத்து, அரிசி ரவையை நன்கு பிழிந்து போட்டு உளுத்தம் பருப்பு அரைத்த விழுதையும் போட்டு உப்பு சேர்த்துக் கரைத்து வைக்கவும். உளுத்தம் பருப்புடன் அதிகம் நீர் சேர்க்காமல் கெட்டியாக இட்லிக்கு அரைப்பது போல் பதத்துடன் அரைக்க வேண்டும்.

மாலையில் நன்கு இளறி இலுப்பச் சட்டியில் நான்கு முட்டையளவு எண்ணெய் விட்டு அது காய்ந்ததும் மாவை சுமார் 3 இட்லிக்குத் தேவையான அளவை விட்டு மேலே ஒரு தாம்பாளத்தினால் மூடவும். அடுப்பை நிதானமாக எரிய விடவும். சுமார் பத்து நிமிடங்களுக்குப் பிறகு நல்ல மொறுமொறுப்பாகவும், பொன்னிறமாகவும் வெந்து இருக்கும். உள்ளே இட்லி போல் மிருதுவாக இருக்கும். காலையில் அரைத்து மாலையில் செய்வதனால் குழந்தைகளுக்கும் பெரியவர்களுக்கும் கூடச் சுலபமாக ஜீரணம் ஆகும்.

எல்லா மாவையும் மேலே கூறியபடி வார்க்கவும். ஆந்திராவில் அரைத்த எல்லா மாவையும் பெரிய வாணலியில் எண்ணெய் விட்டு அதன்மேல் விட்டுவிடுவார்கள். தணல் அடுப்பில் வைத்து மேலேயும் தாம்பாளத்தில் தணலை வைத்து மூடிவிடுவார்கள். நன்றாக உப்பிக் கொண்டு வரும். ஆனால் தணல் வசதி இல்லாத சகோதரிகளுக்காக மேற்கூறிய முறை. தொட்டுக் கொள்ள தேங்காய்த் துவையல் அல்லது தேங்காய் பயத்தம்பருப்பு சட்னி அரைத்தால் நன்றாக இருக்கும்.

— சுமதி நாராயணன், ராஜமுந்திரி.

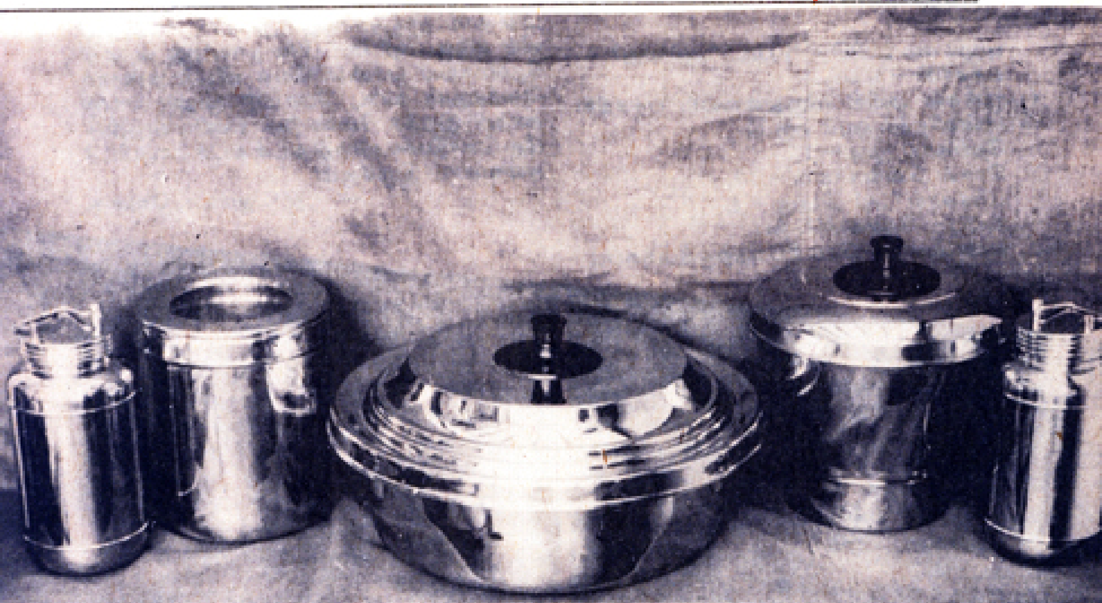
## ஆறுதல் பரிசு தாக்கு

### டேப்ரா (குஜராத்)

தேவையான பொருட்கள்:

கோதுமை மாவு — 2 கப்,
கம்பு மாவு — 1 கப்,
கடலை மாவு — ½ கப்,
வெந்தயக் கீரை — 2 கட்டு,
(சுமார் 200 கிராம்)
ஓமம் — 4 டீஸ்பூன்,
பூண்டு — 2,
பச்சை மிளகாய் — 8,
தயிர் — கொஞ்சம்,

பரிசுப் பொருட்கள்:



மிளகாய்ப் பொடி — 4 ஸ்பூன்,
பொடிச் சர்க்கரை — 4 ஸ்பூன்,
மஞ்சள் பொடி — 2 ஸ்பூன்,
எண்ணெய் — 1 சிறு கரண்டி.

செய்முறை:

வெந்தயக்கீரையைநன்குஆய்ந்துபொடிப் பொடியாக நறுக்கவும். பூண்டை உரித்து பச்சை மிளகாயுடன் சேர்த்து, அரைக்கவும். கோதுமை மாவு, கம்பு மாவு, கடலை மாவு., மூன்றையும் சலித்துக் கலந்து கொள்ளவும். இதில் பூண்டு விழுது, ஓமம், தயிர், மிளகாய்ப் பொடி, சர்க்கரை, எண்ணெய், கீரை எல்லாவற்றையும் கலந்து சப்பாத்தி மாவு போல் நன்கு பிசைந்து கொள்ளவும்.

அடுப்பில் தோசைக் கல்லைக் காய வைக்கவும். இந்த மாவை சப்பாத்தி போல் இட்டு, கல்லில் போட்டு, இரண்டு பக்கமும் சிவக்க, எண்ணெய் விட்டு எடுக்கவும். சுற்றிலும் எண்ணெய்விடவும். சுடச்சுடப் பரிமாறவும். குளிர்காலத்திற்கு ஏற்ற உணவு இது. தக்காளிச் சட்னி அல்லது கொத்துமல்லிச் சட்னியுடன் பரிமாறலாம்.

— சுபத்ரா ராம்குமார், கடி (குஜராத்).

## ஆறுதல் பரிசு தூக்கு
## வெள்ளைப் பணியாரம் (கேரளா)

வெள்ளை பணியாரத்துக்குத் தேவையான பொருட்கள்:

புழுங்கல் அரிசி — ½ படி, (அல்லது)
பச்சரிசி — ½ படி,
(புழுங்கல் அரிசி மிருதுவையும் பச்சரிசி பொன்னிறத்தையும் தரும்)
தேங்காய் மூடி — 1,
சின்ன வெங்காயம் — 10,
மிளகாய் (அ) மிளகு — 4,
உப்பு — தேவைக்கேற்ப,
எண்ணெய் — பொரிப்பதற்குத் தக்கபடி.

செய்முறை:

அரிசியை இரண்டு மணி நேரம் ஊற வைத்து உப்பு, தேங்காய்த்துருவல், மிளகாய் (அ) மிளகுடன் நைசாக அரைத்து வழிக்கும் சமயம் வெங்காயத்தைச் சேர்த்து அரைத்து எண்ணெயைக் கொதிக்க வைத்து ஒற்றைப் பணியாரமாகக் கரண்டியால் எடுத்து ஊற்றவும். அளவில் பெரிதாகப் பொரிந்து வரும். திருப்பிவிட்டுஎடுக்கவும். இதுவேவெள்ளைப் பணியாரம்.

தொட்டுக் கொள்ள சொதி:
தேவையான சாமான்கள்:

சின்ன வெங்காயம் — 20,
பச்சை மிளகாய் — 6,
இஞ்சி — சிறிது,
உருளைக்கிழங்கு — 200 கிராம்,
தக்காளிப்பழம் — 1,
தேங்காய் எண்ணெய் — சிறிது,
பால் பிழியும்படி தேங்காய் — 1,
கடுகு, கறிவேப்பிலை — சிறிதளவு.

செய்முறை:

தேங்காயைத் துருவி அரைத்துப் பால் பிழியவும். முதல் பாலைத் தனியாக வைக்கவும். இரண்டாவது, மூன்றாவது பாலில் உருளைக் கிழங்கு துண்டுகள், தக்காளித் துண்டுகள், வெங்காயத் துண்டுகள், பச்சை மிளகாய், இஞ்சியைத் தேங்காய் எண்ணெயில் கடுகு, கறிவேப்பிலை தாளித்து வதக்கி தேங்காய்ப் பாலில் வேக விட்டு நன்றாக வெந்ததும் உப்பு போட்டு முதல் பாலை ஊற்றி இறக்க வேண்டும். பணியாரத்தின் மீது சொதியை ஊற்றி சுடச் சுடச் சாப்பிடச் சுவையாய் இருக்கும்!

— ஆர். துர்கா, வேதை.

எந்த வகையான பாயசமாக இருந்தாலும் அவற்றில் ஒரு மேஜைக் கரண்டியளவிற்குப் பயத்தம்பருப்பை வேகவிட்டு, கலந்து பாருங்கள். அடடா! அற்புதம்! என்று பாராட்டுக் கிடைக்கும். பாயசத்தின் அடிப்படையான பொருளை, சிறிது நெய் விட்டு வறுத்து எடுத்தால், மணத்திற்கு மணம். எரிபொருளுக்குச் சிக்கனத்திற்குச் சிக்கனமாகும்.

— திருமதி தேவநாதன்.

மீன்களை வாங்கும் போது புதிய மீன்களாகப் பார்த்து வாங்க வேண்டும். பழைய மீன்களைச் சாப்பிட்டால் நோய் வரும். புதிய மீன்களை எப்படிப் பார்த்து வாங்குவது? புதிய மீன்களின் கண்கள் பளிச்சென்று உயிருள்ள மீன்களின் கண்களைப் போல இருக்கும். செவுளைப் பிரித்துப் பார்த்தால் ரத்தச் சிவப்பாக இருக்கும். இம்மீனின் தோல் கெட்டியாக இருக்கும். இம்மூன்றையும்பார்த்துவாங்க வேண்டும்.

— ஆர். மீனாட்சி.

(டாக்டர் ஹேமாவதி பதில்கள்)

# டாக்டர் பதில்கள்

**எனக்கு மேல் வயிறு பருமனாக இருக்கிறது. ரவிக்கைக்கும் பாவாடைக்கும் இடைப்பட்ட இடம். கீழ் வயிறு பருமனில்லை. மேல் வயிறு பருமன் குறைய ஏதாவது உடற்பயிற்சி இருந்தால் சொல்லுங்கள். என் வயது 44.**

**என் மகனுக்குப் பதினைந்து வயது. இரவில் தூக்கத்தில் சாக்லேட் சப்புவது போல் நாக்கைச் சப்புக் கொட்டுகிறான். இது கொஞ்ச நாட்களாக இருக்கிறது. இது எதனால் வருகிறது? இதற்கு என்ன காரணம்?**

1. நீங்கள் ஆசனம் செய்யலாம். காலை நீட்டி உட்கார்ந்து கொண்டு மேல் வயிற்றை உள்ளுக்கு இழுத்துக் கொண்டு, மூச்சை ஒரு நிலைப்படுத்தி, இரண்டு கால் கட்டை விரல்களைக் கைகளால் முன்னால் பிடிக்க வேண்டும். முழங்காலை மடக்கக் கூடாது. 5 நிமிடம் வரை செய்து பிறகு விடவும். இதுபோல் செய்தால் மேல் வயிறு குறையும். இதே மாதிரி நின்று கொண்டும் குனிந்து முழங்காலை மடக்காமல் கால் கட்டை விரலைத் தொடலாம்.

2. தங்கள் மகனுக்குப் பகலில் சாக்லேட் சப்பும் ஞாபகம்தான் இது. பகலிலேயே சூயிங்கம் முதலியவைகளை உபயோகிப்பதை நிறுத்தவும். தானாக இப்பழக்கம் நின்றுவிடும்.

**எனது மனைவிக்கு வயது 25 ஆகிறது. மூன்று ஆண்டுகளுக்கு முன்பு அவளது மார்பகம் அப்போது சுமாரான வடிவில் வெவ்வேறு கனபரிமாணத்தில் இருந்தது. இப்போது குழந்தைக்குப் பால்குடி மறந்த பின்பு மார்பகம் மிகவும் அதாவது ஒரு பக்கம் இல்லை என்று கூடச் சொல்லலாம். மறுபக்கம் மிகச் சிறிதான வடிவில் உள்ளது. அவள் மிகவும் சங்கடப்படுகிறாள்.**

பிரசவத்திற்குப் பின் சிலருக்கு இதுபோல் ஏற்படுவது சகஜம்தான். உடம்பு எடை குறைவதும் ஒரு காரணம். நல்ல சத்துள்ள ஆகாரம் கொடுக்கவும். மார்பு விரிவடையும் உடற்பயிற்சியை உங்கள் ஊரிலுள்ள பெண் மருத்துவரின் ஆலோசனைப்படி செய்யச் சொல்லலாம். தகுந்த அளவுள்ள பிரா உபயோகித்தால் மார்பகம் இறுக்கம் கொடுக்கும்.

**என் பெண்ணிற்கு வயது 22. இன்னும் திருமணமாகவில்லை. அவள் புஷ்பவதி ஆனது முதல் மாதவிடாய் சரியாக ஆவதில்லை. அயோடின் குறைவினால் ஹைபோதைராய்டிஸம் காரணமாக இப்படி இருக்கிறது என டாக்டர் கூறினார். இதற்கு எவ்விதமான மருந்து உட்கொள்ளுவது?**

ஹைபோ தைராய்டிஸத்திற்கு, தைராய்ட் ½ gr (Thyroid ½ gr) மாத்திரையை டாக்டரின் அனுமதியின் பேரில் கொடுக்கவும். இதனால் கர்ப்பப்பை வளர்ச்சி ஏற்பட்டு மாதவிடாய் ஒழுங்காக மாதாமாதம் வரும். கைனோவிட் போன்ற யூடரின் டானிக் (Uterine Tonic) (3 மாதம்) கொடுக்கலாம். ரத்தப் பரிசோதனை செய்து சோகை இருந்தால் சத்துள்ள உணவு, கீரை, காய்கறிகள் சேர்க்கவும்.

**எனக்குத் திருமணம் முடிந்து எட்டு வருடங்கள் முடிகின்றன. குழந்தையில்லை. பல டாக்டர்களிடம் காண்பித்த போது என்னிடம் குறை எதுவும் இல்லை எனக் கூறி விட்டார்கள். என் கணவரைப் பரிசோதித்ததில் மலட்டுத் தன்மை உள்ளது கண்டு ஒன்றும் செய்ய இயலாது எனக் கூறினார். கணவனுடைய உயிரணுவால் மனைவி கருத்தரிக்க வாய்ப்பே இல்லாத போது வேறொரு ஆணின் உயிரணுவை வைத்து அப்பெண்ணைக் கருத்தரிக்க வைக்க முடியும் எனக் கூறுகிறார்கள். அம்முறையில் நானும் ஒரு குழந்தைச் செல்வத்தைப் பெற முடியுமா?**

சிறந்த கைனகாலஜிஸ்டை அணுகிக் கலந்தாலோசிக்கவும். சென்னை எழும்பூர் மருத்துவமனையை அணுகினால் செயற்கை முறை கருத்தரித்தல் (Artificial Insemination) செய்ய ஏற்பாடு செய்வார்கள். அதற்குக் குடும்பத்தாரின் சம்மதத்துடன் செய்து கொள்ளவும். தங்களுக்கு வயது 35 ஆக இருப்பதால் உடனே செய்து கொள்வது நலம். இதனால் பேறுகாலச் சிக்கல்களைத் தவிர்க்கலாம்.

தொகுப்பு:
**சுபா பாரதி**



"மேடம்!'' தழுதழுப்புடன் வந்த குரலோசையில் தலை நிமிர்ந்தாள் உமா.

முகம் முழுக்க மத்தாப்பாய்ப் பிரகாசித்த சந்தோஷத்துடன் ஒரு கையில் பேப்பருடனும், மற்றொரு கையில் ஒரு சின்ன அட்டைப்பெட்டியுடனும் நின்றிருந்தான் ஹரி.

''வா ஹரி'' — புன்சிரிப்புடன் அழைத்தாள். லஞ்ச் டைம் ஆனதால் தன் சீட்டில் இல்லாமல் ஒரு தனி ஸோபாவில் உட்கார்ந்து ஹிண்டுவில் மூழ்கியிருந்தாள்

## வித்யா சுப்ரமணியம்

**15**



உமா.

அவள் பக்கத்தில் வந்து ஒரு நிமிடம் அவளையே பார்த்த ஹரி, கண்ணில் நீர் திரள தடாலென்று அவள் காலில் விழுந்தான்.

''ஹரி... ஹரி... என்ன இது? என்ன ஆச்சு உனக்கு?'' பதறினாள் உமா.

''நா... நான் பாஸ் பண்ணிட்டேன்., மேடம். அதுவும் ஃபர்ஸ்ட் கிளாஸ்ல! வெறும் எஸ். எஸ். எல். சி.யா இருந்த ஹரி இன்னிக்கு பி. காம். ஆய்ட்டேன்னா அது நீங்க போட்ட பிச்சை.''

பாஸ் பண்ணிட்டானா ஹரி. அதுவும் ஃபர்ஸ்ட் கிளாஸ்ல! ஒரு நிமிடம் எதுவும் பேசாமலேயே அந்தச் சந்தோஷத்தை முழுவதுமாகத் தனக்குள் அனுபவித்துக் கொண்டவள்,

''இல்லே ஹரி, நீ பாஸ் பண்ணினதுக்கு நான்தான் நன்றி சொல்லணும். நா செலவழிச்சது பணம் மட்டும் இல்லே. பாசமும் கூடத்தான். அந்த விலைக்கு நீ பாஸ் பண்ணிட்டேங்கிற மகிழ்ச்சியைப் பரிசா குடுத்திருக்கே. நான் போட்டது பிச்சை இல்லே. அப்படியே பிச்சைதான்னு இருந்தாலும் பாத்திரமறிஞ்சுதான் நான் போட்டிருக்கேன். திறமை உன்னோடது. உழைப்பு உன்னோடது புத்திசாலித்தனம் உன்னோடது. இது மூணும் இல்லாத எடத்துல பணம் மட்டும் என்ன ஹரி சாதிக்கும்? யார் வேணும்னா பணம் கொடுக்கலாம், உனக்கு. ஆனா பாஸ் பண்றது நீதானே தவிர என்னோட பணம் இல்லே. இன்னிக்கு எனக்கு ரொம்ப உற்சாகமா இருக்கு ஹரி. இத்தனை நாளா என் மனசுல இருந்த குழப்பங்கள் இட்டேர்ந்து தற்காலிகமா எனக்கு விடுதலை இடைச்சிருக்கு. அம்மாகிட்டல்லாம் சொன்னயா ஹரி?''

''ம், சொன்னேன். அம்மா முதல்ல உங்க இட்ட சொல்லிக் கால்ல விழச் சொன்னா.''

''மேல என்ன பண்றதா உத்தேசம் ஹரி எம். காம். பண்றயா?'' ஆவலுடன் கேட்டவளைப் பார்த்து சிரித்தவன்,

''படிப்புக்கு முடிவேது? இல்லே படிக்கறதுக்குத்தான் வயது வரம்பேது? எவ்வளவு வேணாலும் படிக்கலாம். எனக்கும் ஆசைதான். ஆனா கடமைகள் மலைபோல முன்னால நிக்கும் போது படிப்புல இனி எப்படி புத்தியைச் செலுத்த முடியும்னு பயமாயிருக்கு.''

''அப்படி என்ன கடமை உனக்கு?''

''கடமை இருக்கு. கூடப் பிறந்த கஷ்டமும் இருக்கு. இப்போ எனக்கிருக்கிற கடமை சித்ராவோட கல்யாணம். கஷ்டமும் அதுதான்'' என்றான் சிந்தனையுடன்.

''கஷ்டமா ஏன்? சித்ரா படிக்கலையா, அழகாயில்லையா? சம்பாதிக்கலையா? ஏதோ ஒண்ணுமே இல்லாத மாதிரி கஷ்டப்பட்டுக்கறயே. அவளுக்குன்னு கண்டிப்பா ஒருத்தன் பொறந்திருக்கான். நேரம் காலம் வேளை எல்லாம் சேரும் போது தன்னாலே தேடிக்கிட்டு வருவான். நீ கவலையை முதல்ல விடு'' ஒரு வேதாந்தியாய் அவனுக்கு ஆறுதல் சொன்னாள்.

''நேரம் காலம், எல்லாம் நீங்க சொன்னா மாதிரி சேர்ந்து வந்து, மாப்பிள்ளையும் வந்தாச்சு. ஆனா வேளைதான் சேர்ந்து வராம சதி பண்ணுது'' என்றான் வருத்தமாக.

''என்ன சொல்றே ஹரி நீ?''

ஹரி விவரமாகச் சொன்னான்.

அவன் சொல்லச் சொல்ல அவளை ஒரு புது அதிர்ச்சி பற்றிக் கொண்டு நிமிட நேரத்தில் அது திகைப்பாய் மாறியது.

முரளி தான் நேசிக்கிறேன் ஒருத்தியை என்று சொன்னது சித்ராவையா? அவன் விரும்பும் பெண் சித்ராவா? என் தங்கையா? ஆண்டவா உனக்கு எவ்வளவு புத்திசாலித் தனம்! அப்பா... அஞ்சலை சொன்னது பொய் யாகலேப்பா. உங்க பொண்ணு ஒரு பையனை நேசிக்கிறான்னு அவ சொன்னது நெஜம் தாம்பா. சித்ராவும் உங்க பொண்ணு தானேப்பா. முரளியை உங்க பொண்ணுக்கு பண்ணிக்க வெச்சு உங்க மாப்பிள்ளையாக்கிக் கணும்னு ஆசைப்பட்டீங்க. நான் மறுத்தா என்னப்பா? இப்பவும் முரளி உங்க மாப் பிள்ளைதான். பொண்ணுதான் மாறியிருக்கு. இப்படி நினைத்துக் கொண்டிருக்கும் போதே அவளுக்குள் சட்டென்று ஓர் எண்ணம் உதித்தது. இப்படிச் செய்தால் என்ன என்று தோன்றியது.

''ஏன் ஹரி, முரளியோட அம்மா என்ன கேட்டா? பத்தாயிரம் ரூபா வரதட்சணையும் லட்ச ரூபாய்க்குச் சீரும் அறுபது பவுன் நகையுமா கேட்டா?''

''ஆமாம்'' என்றவுடன் சிந்தித்தாள் உமா.

'அத்தனையும் அப்பா எனக்குச் செய்ய றதாச் சொன்னது. எம் பேர்ல போட்டு வெச்சிருக்கிற பணத்தை வரதட்சணையாகவும், ஒரு வெள்ளிப் பாத்திரக் கடையே திறக்கலாம் போல் அம்மா ஆசை ஆசையா வாங்கி வைத்திருக்கும் வெள்ளிப் பாத்திரங்கள், அண்ணா நகரில் அடக்கமாக அமைந்திருக்கும் ஒரு சின்ன பிளாட் எல்லாம் லட்ச ரூபாய் சீராகவும் தருவதாக சம்பா மாமியிடம் சொன்னது.'

ஆனால் இப்போது அத்தனையும் அவரைப் பொறுத்த வரை நான் மறுத்தவுடன் கனவாகி விட்ட விஷயங்கள்.

''ஹரி, நான் உன்னை அப்புறம் பார்க்கறேன். நீ போய் வேலையைப் பாரு'' என்று அவனை அனுப்பிவிட்டு நிதானமாகச் சிந்தித்தாள் அவள்.

சித்ராவுக்குக் கல்யாணம் செய்து வைக்கும் கடமை ஹரிக்கு மட்டுமில்லை. தனக்கும் இருப்பதாகவே அவள் எண்ணினாள். சம்பா மாமியின் பிடிவாதத்தைச் சிறிதும் தளர்த்த முடியாது. ஏற்கெனவே பல முறை ஏமாந்தவள். ஆனால் கடமை என்று நினைக்கிறோமே தவிர அத்தனை பணத்துக்குத் தான் மட்டும் எங்கே போவது என்று நினைத்தாள். அவளுக்குத் தெரிகிறது அப்பாவால் செய்ய முடியும் என்று. ஆனால் அப்பா செய்வாரா? அவளுக்குத் தெரியும் சித்ரா அவருடைய பெண் என்று. ஆனால் அவரைப் பொறுத்த வரை சித்ரா யாரோதானே? யாரோ ஒரு பெண்ணுக்கு அத்தனையும் யோசிக்காமல் தூக்கிக் கொடுக்கும் பரந்த மனம் அவருக்கு இருக்குமா?

பேசாமல் எல்லாவற்றையும் அவரிடமே சொல்லி விடலாமா என்று நினைத்தாள் ஆனால் அதனால் வரும் விளைவுகள் என்னவாக இருக்கும் என்று கற்பனை கூட பண்ணிப் பார்க்க முடியவில்லை. நல்ல விளைவுகளாக இருந்தால் சரி. விபரீதங்கள் ஏதாவது ஏற்பட்டு விட்டால்...?

சரி, அப்படியே சொல்லி விட்டாலும் அந்தக் காலத்தில் தாம் செய்த தப்புக்கு இத்தனை காலத்திற்குப் பிறகு பரிகாரம் செய்ய நினைத்து துணிச்சலோடு அவளை ஏற்றுக் கொள்ள முன்வருவாரா அப்பா? ஏதோ ஒரு வேகத்தில் டைரியில் அவளிடம் மன்னிப்புக் கேட்கத் துடிப்பதாக எழுதி இருக்கலாம். ஆனால் நிஜங்கள் நிதர்சனமாகும்போது எத்தனை மனிதர்கள் மாறி விடுகிறார்கள். அப்பாவும் அதுபோல் மாறிவிட்டால்?

அவள்தான் பிரச்னைக்கு வழி கண்டு பிடிக்கத் துடித்தாளே தவிர சித்ராவோ முரளியோ சிறிது கூடக் குழம்பவில்லை.

சம்பா மாமி கத்திவிட்டுப் போன மறு நாளே சித்ரா முரளியைக் கண்டு பேசினாள்.

''நான் உங்க சம்பளத்தையா காதலிக்கறேன்? உங்கம்மா அப்படிப் பேசிட்டுப் போய்ட்டாளே, இல்லாதப்பட்டவா, ஏழைன்னா என்ன வேணாலும் பேசிடறதான்ன? நாங்க ஏழைதான். ஆனா மானம் ரோஷம் உள்ளவா. அதைச் சொல்லத்தான் **வந்தேன். எனக்குன்னு ஒரு ஏழையான** வரோ, இல்லே பிஞ்சோ கிடைக்காமயா போய்டுவான்? என்ன மொறச்சு பாக்கற? என்னடா சினிமா டிராமால வர்ற மாதிரி நீ என்னை மறந்துட்டு நல்ல பெண்ணா பாத்துப் பண்ணிக்கோன்னு சொன்னவ, அடுத்த வசனத்தை, நான் உன் நினைவுலயே காலம் பூரா வாழ்ந்துடுவேன்னு சொல்லிட்டு மூக்கைச் சிந்தாம தன்னோட கல்யாணத்தையும் பத்திப் பேசறாளே வித்தியாசமான்னு நெனக்கறயா?''

''சித்ரா ப்ளீஸ் கொஞ்சம் நிறுத்தேன்'' தொடர்ந்து அவள் பேச்சைக் கேட்கப் பிடிக்காமல் கத்தினான் முரளி.

''என்ன சித்ரா இது. அம்மாவால ஒரு பக்கம் தொல்லை. அவதான் புரியாம ஏதோ பேசினான்னா நீ அதுக்கு மேல இருக்கியே. உனக்கு என்னைத் தெரியாதா? எங்கம்மா கேக்கற அத்தனைக்கும் ஆசைப்படறவனா நான்? அம்மா மனசை மாத்த ஏதாவது வழி இருக்கான்னு நான் இங்க திண்டாடிண்டிருக்கேன். நீ வெந்த புண்ணுல வேலைப் பாய்ச்சற மாதிரி என்னென்னமோ பேசிண்டே

---

நெல்பொரியைவாங்கிச்சுத்தம்செய்து டப்பாவில் (டின்னில்) போட்டு வைக்கவும். பொரியல் செய்யும் போது, தேங்காய்த் துருவல் போல, பொரியைத் தூவிச் சாப்பிடச் சுவையாக இருக்கும். பொரியாக உபயோகிப்பது — அரிசியின் முழு சத்தும் பெற வாய்ப்பாகும்.

— ஜயலக்ஷ்மி.



மங்கல சௌபாக்கியத்தின் சின்னம்

ஐடெக்ஸ்

குங்குமம் டீலக்ஸ்

matt finish




ஐடெக்ஸ்
48 ஆண்டுகளாக
உங்கள் நம்பிக்கையின்
மகத்தான சின்னம்

அரவிந்த லாபரட்டரீஸ், சென்னை-600 033.

போறயே'' கடிந்து கொண்டான் முரளி.

''என் ஆற்றாமை எனக்கு. என்னென்னவோ பொலம்பறேன். எனக்கு மட்டும் வேற எவனையாவது பண்ணிக்கணும்னு ஆசையா என்ன? சும்மா விளையாட்டுக்குச் சொன்னேன்.'' சட்டென்று சிரித்தான்.

''ஆமாம், ஏன் உங்கம்மா இப்படிப் பணம் பணம்னு அலையறா?''

''எனக்கும்தான் தெரியலே. எதுக்கு அவளுக்கு இத்தனை பணம்? இதெல்லாம் வச்சு எதை சாதிக்கலாம்னு நெனக்கறா அவ? எனக்கும் புரியலே.''

''நான் எத்தனையோ முறை எப்படி எப்படியோ சொல்லிப் பார்த்தாச்சு. அவ மாறலே. அவ மூளையே இப்போ வக்கரிச்சுண்டிருக்குன்னு நினைக்கறேன். விமலாவுக்கு பலவந்தமாப் பணத்தை வாங்கிக் கொடுத்தது தான் தப்பாப் போச்சு. ஆனா வேற வழியே தெரியலே அப்போ.''

''ஆமா விமலா இப்போ எப்படி இருக்கா? நீ போய்ப் பார்த்தயா? கல்யாணம் பண்ணிக்கற ஐடியா ஏதாவது அவளுக்கு வந்துதா?'' என்று கேட்டாள் சித்ரா.

''தெரியாது. அவளைப் பார்த்தே எத்தனையோ மாசமாச்சு. அப்படியேதான் இருக்கா. மோகனோட பணத்துல இன்னும் ஒரு பைசாக் கூடத் தொடலே அவள். அவ மனசும் மாறலே. எப்படியோ மூணு வருஷம் பிடிவாதமா இருந்துட்டாளே. இனி எப்படியோ? ஆண்டவனுக்குத்தான் தெரியும். அவளைச் சொல்லு. அவளோடதுதான் உண்மையான காதல். செத்தும் அவனைத்தான் கணவன்னு நினைக்கிறா. ஆனா சில பேர் இருக்காளே... ரொம்பப் பொல்லாதவா. ஆள் உசிரோட இருக்கும் போதே, ''நான் யதார்த்தவாதி. எனக்கு ஒரு சமையல்காரன் கிடைக்காமயா போய்டுவான்னு கேப்பா.--

''ம்..ம்... போதும் கிண்டல். நீ கூடத்தான் பொல்லாதவன். என் எதிர்க்கவே இன்னொரு பொண்ணை ஒசத்தியா பேசறயே, என்ன துணிச்சல் உனக்கு?''

அடுத்த நிமிடம் இருவரும் சிரித்தனர்.

''ஷ்... போதும் சித்ரா. நம்ப பிரச்னைக்கு வருவோம். சித்ரா நான் தீர்மானம் பண்ணியாச்சு. எனக்கு அம்மா மனசை மாத்த ஒரே ஒரு வழிதான் தெரியுது. கொஞ்சம் கஷ்டங்களைச் சமாளிக்க வேண்டிதான் இருக்கும். இருந்தாலும் துணிஞ்சவனுக்கு எல்லாம் தூசுதானே? பார்த்துக்கலாம். நீ என்ன சொல்ற?''

''மொதல்ல வழியைச் சொல்லு அப்புறமா என் அபிப்பிராயத்தைச் சொல்றேன்.''

முரளி வழியைச் சொன்ன போது சித்ராவுக்கு அதிர்ச்சியாயிருந்தது. 'வேண்டாம் முரளி இது தப்பு' என்று தயங்கினாள்.

ஆனால் முரளி பிடிவாதமாக இருக்கவே அவளால் ஒன்றும் செய்ய முடியவில்லை. அரை மனத்துடன் சம்மதித்தான்.

(தொடரும்)

வைட்டமின்களைப் போலவே, தாதுப் பொருட்கள், நம் உடல் ஆரோக்கியத்திற்கு இன்றியமையாதவையாகும்.

ஆமாம், தாதுப் பொருள் என்றால் என்ன?

நம் உடலில் போதுமான இரும்புச் சத்து இல்லாவிட்டால் இரத்தச் சோகை (அனீமியா) பிடிக்கும் என்பதும், போதுமான கால்சியம் இல்லாவிடில், எலும்பு, பற்கள், நகங்கள் பலமில்லாமல் உடையக் கூடிய நிலைக்கு வந்துவிடும் என்பதும், அநேகம் பேருக்குத் தெரிந்திருக்கக் கூடியதே. இவ்விரண்டு தாதுக்களைப் போலவே, உடலுக்கு அத்தியாவசியமான தாதுக்கள் பல இருக்கின்றன. இவை உடலுக்கு மிகச் சிறிய அளவிலேயே தேவைப்பட்டாலும், நம்முடைய அழகுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் இவை இன்றியமையாதவையாகும்.

தாதுச் சத்துக்கள் இரண்டு விதமாகப் பிரிக்கப்பட்டுள்ளன. 1. மேக்ரோமினரல்கள் (Macro minerals) 2. மைக்ரோநியூட்ரியன்ட்ஸ் அல்லது டிரேஸ் எலிமெண்ட்ஸ் (Micronutrients or Trace Elements). முதல் வகைத் தாதுக்கள், நாம் உயிர் வாழ்வதற்கு மிகவும் அவசியம். எனவே இரண்டாம் வகைத் தாதுக்களைவிட மிக அதிக அளவில் தேவைப்படுகிறது. இரண்டாம் வகைத் தாதுக்கள் நம் உடலில் மிகச் சிறிய அளவில் இருக்கின்றன என்றாலும், நம் ஆரோக்கியம், தோற்றம் முதலியவற்றிற்கு மிக அவசியமானவை.

முதல் வகைத் தாதுக்களில், கால்சியம், மக்னீசியம், பாஸ்பரஸ், பொட்டாசியம், சோடியம் போன்றவை அடங்கும்.

**கால்சியம்:** இது நம் உடல் சரியான முறையில் இயங்குவதற்கு மிக அவசியமானது. நம் உடலில் உள்ள செல்கள் புதுப்பிக்கப்படுவதற்கும், செல் வளர்ச்சிக்கும் தோல் சரியாகப் பணிபுரிவதற்கும், எலும்புகள், பற்கள் ஆரோக்கியமாக இருப்பதற்கும் மிக இன்றியமையாததாகும். மேலும், நம் உணவிலுள்ள மற்ற சத்துக்கள் நம் உடலில் சேருவதற்குக் கால்சியம் துணை புரிகிறது.

பால் பண்டங்கள், கொட்டைகள், தானியங்கள், விதைகள், சிறிய மீன்கள் போன்றவைகளில் கால்சியம் நிறைய இருக்கிறது.

**மக்னீசியம்:** இது கால்சியத்தோடு சேர்ந்து நம் எலும்புகள், பற்கள், நகம், கூந்தல் போன்றவற்றை ஆரோக்கியமாக இருக்கச் செய்கிறது. எப்போதும் நாம் சுறுசுறுப்பாக இருப்பதற்கு வழி செய்கிறது. மாமிசம், மீன், முட்டை, பால் பண்டங்கள் போன்றவற்றில் இச்சத்து நிறைய இருக்கிறது.

**பொட்டாசியம்:** பெண்களுக்கு மிக பிரத்தியேகமாக அவசியமானது. மாதாந்திரத் தீட்டுச் சமயத்தில் பெண்களுக்கு ஏற்படக் கூடியது சோர்வு, சலிப்பு, மன இறுக்கம் (Tension) போன்றவைகளைத் தடுக்கும் சில ஹார்மோன்களைச் சுரக்கச் செய்கிறது. வீட்டு விலக்காகும் போது, நோவு ஏற்படாமலும், அதிக உதிரப்போக்கு இல்லாமலும் இருக்க உதவுகிறது. பொட்டாசியம், உடலிலிருந்து வேண்டாதவைகளை வெளியேற்ற உதவுவதால், உடலில் நீர் சேர்ந்து கொண்டு தொந்தரவு செய்வதில்லை. தோல் சம்பந்தப்பட்ட வியாதிகளைக் கட்டுப்படுத்துவதில் மிக முக்கியப் பங்கு வகிக்கிறது. ஆரஞ்சு, எலுமிச்சை, இளநீர், மாமிசம், மீன், முழுத் தானியங்கள், அத்திப்பழம் போன்றவற்றில் நிறைய பொட்டாசியம் உள்ளது.

**சோடியம்:** இச்சத்து நம் உடலுக்கு மிகச் சிறிய அளவே தேவையானது. அளவுக்கதிகமாக இச்சத்து நம் உடலில் இருந்தால், உடலில் நீர் சேர்ந்து கொள்ளும் அபாயம் உள்ளது. தசைகள், நரம்புகள் சரியான முறையில் பணிபுரியவும், இரத்த ஓட்டம் சரிவர நடக்கவும், சோடியம் உதவுகிறது. சுரப்பிகளை எப்போதும் சுத்தமாக வைத்துக் கொள்ளத் துணை புரிகிறது. கடல்மீன், கடல் நண்டு, முட்டை, பன்றி இறைச்சி போன்றவைகளில் நிறைய சோடியம் இருக்கிறது.

**மைக்ரோநியூட்ரியன்ட்ஸ்:** மிகச் சிறிய அளவிலே தேவைப்படும், இரும்பு, செலனியம், சல்ஃபர், துத்தநாகம் போன்றவை இந்த வகையைச் சேர்ந்தவை.

**இரும்புச்சத்து:** இரத்தத்தில் சிவப்பு அணுக்கள் உண்டாவதற்குக் காரணமாக

# அழகுக்கும் ஆரோக்கியத்திற்கும் தாதுப் பொருட்கள்!



இருக்கிறது. நடுத்தர வயதுப் பெண்களும், சிறிய பெண்களும் இரும்புச் சத்துப் பற்றுக் குறையால் அல்லல்படுவது மிக சகஜமானது. இச்சத்துள்ள உணவை உட்கொண்டு அதிலிருந்து இச்சத்தைப் பெறுவதற்குக் காத்திருப்பதைவிட இரும்புச்சத்து மாத்திரைகளாகச் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது.

மூச்சுத் திணறல், சோர்வு, வீட்டு விலக்காகும் நாளில் அதிகமான உதிரப் போக்கு, கண்ணுக்குள் அடிப்பாகத்தில் சிவப்பு நிறத்திற்குப் பதிலாக ஆரஞ்சு வண்ணம் காணுவது போன்றவை இரும்புச் சத்துக் குறைவைக் காட்டும் அறிகுறிகள். நல்ல பலமான கூந்தலுக்கும், நகங்களுக்கும் இரும்புச் சத்து மிகவும் அவசியமானது. முட்டைக் கோஸ், பாலக் கீரை, கல்லீரல், முட்டைக் கரு, முழுத் தானியங்கள் போன்றவைகளில் இரும்புச் சத்து நிறைய இருக்கிறது.

**செலனியம்:** தோலில் சுருக்கங்கள் விழாமலிருக்கவும், உடல் தொய்ந்து விடாமல் நல்ல கட்டாக இருக்கவும் உதவுகிறது. வியாதிகளைத் தாங்கிக் கொள்ளும் சக்தியை உடலுக்கு அளிக்கிறது. ஜீரண உறுப்புக்களை நல்ல முறையில் இயங்கச் செய்கிறது. சமைக்கப்படாத காய்கறிகளிலும், பழங்கள், பூண்டு, முட்டை, கல்லீரல், மீன் போன்றவற்றிலும் இச்சத்து அபரிமிதமாக இருக்கிறது.

**அயோடின்:** தைராய்டு சுரப்பி சரியாகப் பணிபுரிந்தால் மட்டுமே, நம் உடல் சரியாகப் பணிபுரியும். தைராய்டு சுரப்பி சரியாகப் பணிபுரிய, அயோடின் மிக அவசியமானது. ஆனால், நம் உடம்பில் அயோடின் சத்து அளவுக்கதிகமானால், சில சமயங்களில் நம் உடல் எடை குறையும். நம் கூந்தலைப் பலப்படுத்தி, நல்ல நிலையில் வைத்துக் கொள்ள அயோடின் உதவுகிறது. காட் லிவர் ஆயில், வெங்காயம், கடல்மீன், கடல் நண்டு போன்றவற்றில் அயோடின் அபரிமிதமாக இருக்கிறது.

**சல்ஃபர்:** இது நம் கூந்தல், தோல், நகம் போன்றவை நல்ல ஆரோக்கியமாக இருக்க மிக உதவுகிறது. இது ஆங்கிலத்தில் **Beauty Mineral** என்று அழைக்கப்படுகிறது. தற்போது பலர் தம் உடலுக்கு இந்த சல்ஃபர் போதுமான அளவு கிடைக்காததால் அவதிப்படுகிறார்கள். ஏனென்றால் கொலஸ்ட்ரால் அதிகமாகிவிடும் என்பதற்காக, சல்ஃபர் அதிகமாக உள்ள முட்டையைச் சாப்பிடுவதைப் பலர் குறைத்திருக்கிறார்கள். பீன்ஸ், முட்டைக் கோஸ், வெங்காயம், மீன், முட்டை போன்றவற்றில் சல்ஃபர் அதிகமாக இருக்கிறது.

**துத்தநாகம்:** கர்ப்பத்தடை மாத்திரை உட்கொள்ளும் பெண்கள் இச்சத்து போதுமான அளவு தங்கள் உடலுக்குக் கிடைக்காமல் அவதிப்படுகிறார்கள். ஏனென்றால், உண்ணும் உணவிலுள்ள இச்சத்து உடம்பில் சேருவதை, கர்ப்பத்தடை மாத்திரைகள் தடைப்படுத்துகின்றன. இச்சத்துக் குறைவாக இருக்கும்போது, அதிக சோர்வு ஏற்படுகிறது. நகங்களில் வெண்மையான புள்ளிகள் தோன்றுகின்றன. அதிகப் பருமனான பெண்களுக்கும், கர்ப்பிணிகளுக்கும் உடம்பில் கோடுகள் உண்டாவது, இச்சத்துக் குறைவினால் என்பது கண்டுபிடிக்கப்பட்டுள்ளது. நம் உடல் சாதாரணமாகச் செயல்படுவதற்கும், செல்கள் புதுப்பிக்கப்படுவதற்கும், தோல் சரிசெய்யப்படுவதற்கும், ஜீரணத்திற்கும், வளர்ச்சிக்கும் மிக இன்றியமையாதது. கடல்மீன், கடல் நண்டு, முழுப் பருப்பு வகைகள், போன்றவற்றில் நிறைய இச்சத்து உள்ளது.

நாம் உண்ணும் உணவில் இத்தாதுக்கள் மிகக் குறைந்த அளவே உள்ளதாலும், மேலும் இக்குறைந்த அளவு தாதுக்களை, உணவை அளவுக்கதிகமாகச் சமைப்பதின் மூலம் இழக்க நேரிடுவதாலும், நம் உடலுக்குத் தேவையான தாதுக்களை நம் உடலில் சேர்ப்பது சற்றுக் கடினமானதே.

உடலுக்குத் தேவையான தாதுக்களைப் பெற, பெண்கள் அன்றாடம் 3000 கலோரியிலிருந்து 4000 கலோரி அளவு உணவு உட்கொள்ள வேண்டும். ஆனால், உடல் எடை கூடிவிடக் கூடாது என்பதற்காக, அன்றாடம் உட்கொள்ளும் உணவின் அளவை 1500 கலோரியிலிருந்து 1700 கலோரிகளுக்குள் அடக்கி விடுகின்றனர்.

உடலுழைப்பு அதிகமாக அதிகமாக, இரும்பு, மக்னீசியம் போன்ற தாதுக்கள் நம் உடலுக்கு அதிகமாகத் தேவைப்படுகின்றன. இத்தாதுக்கள், தேவையான அளவுக்குக் குறைவாக இருக்குமேயானால், தசைகள் இழுத்துக் கொள்வது, இருதயக் கோளாறுகள் ஏற்படுவது போன்ற அபாயங்கள் ஏற்படும்.

தாதுச்சத்துக்களை டாக்டர் ஆலோசனையின்றி சேர்த்துக்கொள்ளக்கூடாது. அளவுக்கதிகமான தாதுச் சத்துக்கள் நம் உடலில் சேரும்போது ஒரு தாதுச்சத்து இன்னொரு தாதுச் சத்தை அழித்துவிடக் கூடிய நிலை ஏற்பட்டு, அதன் காரணமாக 'அச்சத்துப் பற்றுக்குறையாகிவிடும் அபாயம் ஏற்படலாம்.

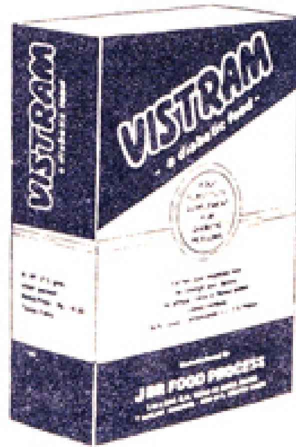
— ராஜி

வாசனை விபூதியைச் சிறிது தண்ணீர் விட்டுப் பிசைந்து சிறு, சிறு உருண்டைகளாக உருட்டி, ஊசியால் (துளை) ஓட்டைப் போட்டுக் கொள்ளவும். இந்த உருண்டைகள் நன்கு காய்ந்தவுடன், (மணி கோர்க்கும்) ஒயரில் கோர்த்து நடுவில் சிகப்பு கலர் மணி சேர்த்துக் கோர்த்து, படத்துக்குப் போட்டு அலங்கரிக்கலாம். இந்த மாலை பார்க்க அழகாக இருப்பதோடு ஸ்வாமி படமும் மணம் வீசும்.

— பாலா.

# விஸ்ட்ரம்

ஒரு டயபடிக் உணவு







நீரிழிவுக்காரர்களுக்கென்றே பிரத்யோகமாக வடிவமைக்கப்பட்டது.

சோர்வை நீக்கி, சக்தியை கொடுத்து தெம்பை ஊட்டுகின்றது

கொழுப்புச் சத்து சிறிதும் இல்லாதது

முழுவதும் தானிய, பருப்பு வகைகளால் ஆனது

செயற்கை வண்ணமோ, மணமோ, ருசியோ சேர்க்கப்படாதது இயற்கை தந்த பாதுகாப்புடன் அளிக்கப்படுகிறது

ஸ்பென்ஸர்ஸ், சிந்தாமணி, நீல்கிரீஸ் மற்றும் எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும், டிபார்ட்மெண்டல் கடைகளிலும் கிடைக்கும்.

உங்களுக்காகவே



# அழகு மிளிரும் அடர்த்தியான கூந்தலுக்கு

**நம்பகமான ஒரே கூந்தல் தைலம்**

# குணா
## கூந்தல் தைலம்

தலை மயிர் உதிர்தல், செம்பட்டை நிறம். பருவத்திற்கு முன்பு ஏற்படும் பித்த நரைகள் மாறும். தினசரி தலைக்குத் தடவி வந்தால் தலை மயிர் நீண்டு கறுத்து அடர்த்தியாய் வளரும். தலை அரிப்பு பொடுகு, மண்டையில் சொறிந்தால் செதில் உதிதல் குணமாகும். பெண்கள் ஆண்கள் அனைவரும் விரும்பி உபயோகிக்கின்றனர்
1 பாட்டில் விலை ரூ 16-25 V.P.P. உண்டு தபால் செலவு இல்லை.

தேவைக்கு எழுதவும் **நவசக்தி வைத்தியசாலை**
**தபால் பெட்டி எண் 7 சேலம் 636 001**

## இப்பொழுது கவர்ச்சியான புதிய பேக்கிங்கில் கிடைக்கிறது

எமது தைலம் கிடைக்குமிடங்கள் : 1. சேலம் — ரோக மெடிக்கல்ஸ் 2. ஆத்தூர் — முத்து மெடிக்கல்ஸ். 3. நாமக்கல் — கஸ்தூரிபா மெடிக்கல்ஸ். 4. ராசிபுரம் — ராசி மெடிக்கல் ஸ்டோர்ஸ். 5. மேட்டூர் — ஜெயலக்ஷ்மி மெடிக்கல்ஸ். 6. திருச்செங்கோடு — சீனிவாசா மெடிக்கல்ஸ். 7. தர்மபுரி — விஜயலக்ஷ்மி மெடிக்கல்ஸ். 8. கிருஷ்ணகிரி — கோபாலகிருஷ்ணா மெடிக்கல்ஸ். 9. ஒசூர் — மூர்த்தி மெடிக்கல்ஸ். 10. பெங்களூர் — பிரசாத் ஸ்டோர்ஸ் K.G. சர்கிள். 11. சென்னை-3 — ஹேமா மெடிக்கல்ஸ். 12. அமிஞ்சிகரை — வேலவன் மெடிக்கல்ஸ். 13. குடியாத்தம் — திருமகள் மெடிக்கல்ஸ். 14. காஞ்சிபுரம் — லக்ஷ்மி மெடிக்கல்ஸ். 15. அரக்கோணம் — அகிலாம்பிகை மெடிக்கல்ஸ் 16. ஆரணி — பாக்கியம் அண்ட் கோ., மருந்துகடை. 17. திருவண்ணாமலை — அன்னை மெடிக்கல்ஸ். 18. வேலூர் (N.A.) — பாரத் மெடிக்கல்ஸ். 19. திருப்பத்தூர் (N.A.) — லக்ஷ்மி மெடிக்கல்ஸ். 20. விழுப்புரம் — அன்பு மெடிக்கல்ஸ். 21. கள்ளக்குறிச்சி — A. ராஜீ நாட்டு மருந்துக்கடை 22. கும்பகோணம் — செல்வம் மெடிக்கல்ஸ். 23. தஞ்சாவூர் — சிட்டி மெடிக்கல்ஸ். 24. திருச்சி — சண்முகா மெடிக்கல் ஹால். 25. திண்டுக்கல் — தமிழ் நாடு சித்த மருந்துக்கடை. 26. பெரியகுளம் — N. லக்ஷ்மணன் மருந்துக்கடை. 27. தேனி — ஆண்டாள் மெடிக்கல்ஸ் 28. மதுரை — குமார் மெடிக்கல்ஸ். 29. மதுரை ஸ்டேட் மெடிக்கல் கார்பரேசன் (24 மணி நேர கடை). 30. ராமநாதபுரம் — பாத்மா மெடிக்கல்ஸ். 31. காரைக்குடி — மலேசியா ஜெனரல் ஸ்டோர்ஸ். 32. விருதுநகர் — S.S.K. மெடிக்கல்ஸ். 33. தூத்துக்குடி — அன்பு மெடிக்கல்ஸ். 34. திருநெல்வேலி — கோமதி மெடிக்கல்ஸ். 35. பாளையங்கோட்டை — ஒலிவா இந்தியன் மெடிக்கல்ஸ். 36. நாகர்கோவில் — S. நல்ல பெருமாள் மருந்துக்கடை. 37. தென்காசி — M.R. மெடிக்கல்ஸ். 38. ராஜபாளையம் — அரவிந்த் மெடிக்கல்ஸ். 39. விழுப்புரம் — விசாலம் மெடிக்கல்ஸ். 40. கோவில்பட்டி — சாந்தி மெடிக்கல்ஸ். 41. ஸ்ரீ வில்லிபுத்தூர் — பாலாஜி மெடிக்கல்ஸ். 42. உடுமலை — ஜாம் ஜாம் மெடிக்கல்ஸ். 43. பொள்ளாச்சி — ராமநாதன் மெடிக்கல்ஸ். 44. கோவை — காசிநாத் அண்ட் கோ., 45. கோவை — திருமலை மெடிக்கல்ஸ், காந்திபுரம். 46. திருப்பூர் — கீதா மெடிக்கல்ஸ். 47. சிவகங்கை குணா & கோ (கெமிஸ்ட்). 48. கோபி — வாணி பார்மஸி. 49. ஈரோடு — ஸ்ரீ ராகவேந்திரசாமி மெடிக்கல்ஸ். 50. திருச்சி ஜங் — சுபஸ்ரீ மெடிக்கல்ஸ். 51. புதுக்கோட்டை — மீனு பார்மஸி. 52. திருவாரூர் — அன்னபூர்ணா மெடிக்கல்ஸ். 53. மாயவரம் — ஸ்வாமி மெடிக்கல்ஸ். 54. சிதம்பரம் — ராஜா பார்மஸி. 55. விருத்தாச்சலம் — ஜெயா பார்மஸி. 56. சேலம் செவ்வாய்பேட்டை — பிரபாத் மெடிக்கல்ஸ். 57. திருவண்ணாமலை — ஸ்ரீ அண்ணாமலையார் மெடிக்கல்ஸ். 58. கிருஷ்ணகிரி — பி. கே. பி. எம். ஜி. மெடிக்கல்ஸ். 59. கரூர் — அண்ணாமலை மெடிக்கல்ஸ். 60. நாமக்கல் — சரஸ்வதி மெடிக்கல் ஹால். 61. காரைக்குடி — சரோஜா ட்ரக்ஸ் ஸ்டோர்ஸ், 62. பாண்டிச்சேரி — ராஜா மெடிக்கல்ஸ். 63. திருவனந்தபுரம் — தாஜு & கோ., 64. மதுரை — 1 ப்ரவீன் மெடிக்கல்ஸ். 65. நாகை — ரங்கா ஸ்டோர்ஸ். 66. மைலாப்பூர் — R.R. பார்மஸி. 67. தி. நகர் — சுந்தரம் ஸ்டோர்ஸ் (கெமிஸ்ட்) 68. சேலம் — சாமுண்டி சூப்பர் மார்க்கெட். 69. கடலூர் — சிவா மெடிக்கல்ஸ். 70. ஊட்டி — நீலகிரிஸ் டிரக் ஸ்டோர்ஸ் & பார்மஸி. 71. தஞ்சாவூர் — 1 சிங்காரம் மெடிக்கல்ஸ் மார்ட். 72. மதுரை — 1 தனலட்சுமி ஏஜென்ஸீஸ்

## இப்பொழுது எல்லா மருந்துக் கடைகளிலும் கிடைக்கிறது

எமது நவரத்ன கல்ப லேகியம் சக்திக்கும் வலிமைக்கும் அனைவரும் சாப்பிடத்தக்க சிறந்த டானிக்.
1 புட்டி ரூ 30/- **V.P.P.** உண்டு. தபால் செலவு இலவசம். எமது ஸ்டாக்கிஸ்டுகளிடமும் கிடைக்கும்.

# நீங்கள் பிரபலமானவரா?



**பிரபலமாக ஆசைப்படுகிறவரா? அப்படியானால் உங்களுடைய முயற்சிகள் வெற்றி பெறுமா? கீழே உள்ள கேள்விகளுக்குப் பதில் சொல்லுங்கள்; விடை கிடைத்துவிடும்.**

ஒன்பது கேள்விகளிலும் மும்மூன்று வாசகங்கள் இருக்கின்றன. அவற்றில் ஒன்று எப்படியும் நம் மனநிலையைச் சார்ந்திருக்கும். அப்படிப்பட்ட வாசகத்திற்கு நேர் எதிரே 'டிக்' மார்க் செய்து கொண்டே வாருங்கள்.

1. எவ்வளவு காலம் நட்பை நீங்கள் காப்பாற்றிக் கொள்வீர்கள்?
   A. வருடக் கணக்காக.
   B. நாங்கள் எவ்வளவு காலம் ஒத்துப் போகிறோம் என்பதின் அடிப்படையில்.
   C. ரொம்ப நாள் இருக்காது. நான் எத்தனையோ பேருடன் பழக வேண்டியிருக்கும்.

2. ஏதோ ஓரிடத்தில் முதல் முறையாக ஒருவரைச் சந்திக்கும்பொழுது நீங்கள்—
   A. அடுத்த முறை சந்திப்பில் அதிகமாக நேசிப்பீர்களா?
   B. முதல் சந்திப்பின் 'ரேட்' தானே?
   C. அதை விட குறைவா?

3. எந்த வகையான பொது நிகழ்ச்சியை நீங்கள் மிகவும் விரும்புவீர்கள்?
   A. திட்டமிட்ட நிகழ்ச்சி.
   B. திடீரென ஏற்பட்ட நிகழ்ச்சி.
   C. எதுவானாலும் ஓ. கே.

4. விடுமுறை பிரயாணத்தில் எதை அதிகமாக நேசிப்பீர்கள்?
   A. உற்சாகத்தையளிக்கும்புதியஇடங்கள்.
   B. புதிய நண்பர்கள்
   C. 'ஷாப்பிங்!'

5. 'பார்ட்டி'களைப் பற்றி எந்த வாசகம் உங்கள் உள்ளத்தைப் பிரதிபலிக்கிறது?
   A. எல்லா அழைப்புகளும்.
   B. என் ஓய்வு நேரத்தின் அடிப்படையில் அழைப்புகள் பரிசீலிக்கப்படும்.
   C. நீண்ட நாளைய நண்பர்களின் உறவுக்காரர்களின் அழைப்புகள்.

6. நண்பர்களை எப்பொழுது வரவேற்பீர்கள்?
   A. அழைக்கப்பட்டபொழுது.
   B. எப்பொழுதும்.
   C. தனிமையாக இருக்கும்பொழுது.

7. சாதாரணமாகப் புதிய நண்பர்கள் எப்படிக் கிடைப்பார்கள்?
   A. சந்தர்ப்பங்களினால்.
   B. அறிமுகப்படுத்தப்படும்பொழுது.
   C. நீண்ட நாட்களாக ஓரிடத்தில் பணியாற்றும் பொழுது.

8. நண்பர்கள் உண்டாக்கிக் கொள்வதற்கு அடிப்படைக் காரணம்?
   A. சந்தோஷ சமாசாரங்களைப் பகிர்ந்து கொள்ள.
   B. துன்பம் நேர்கையில், மனத்தைத் திறந்து காட்ட, சொல்ல.
   C. குடும்ப வட்டத்தை விட நெருக்கம் அதிகம்.

9. தொலை தூரத்தில் உள்ள நண்பர்களுடன் எப்படித் தொடர்பு?
   A. வருடாந்திர சந்திப்பா?
   B. அவர்களின் உந்துதலிலா?
   C. அடிக்கடியா?

**மதிப்பெண்கள்:**

| கேள்வி | A | B | C |
|---|---|---|---|
| 1 | 3 | 2 | 1 |
| 2 | 3 | 2 | 1 |
| 3 | 1 | 2 | 3 |
| 4 | 2 | 3 | 1 |
| 5 | 3 | 2 | 1 |
| 6 | 2 | 3 | 1 |
| 7 | 3 | 2 | 1 |
| 8 | 2 | 1 | 3 |
| 9 | 1 | 2 | 3 |

**தீர்வு:**

9—14: நட்பை எடை போடும் நபர். தனிமையில்தான் உழல வேண்டும். (பிரபலமில்லை).

15—21: மனநிலையைப் பொறுத்து, பிரபலம் அமையும். நடுநிலை வகிக்கிறீர்கள். ஆனால், மற்றவர்களின், சந்தோஷத்திற்காகவும், சுகத்திற்காகவும், கொஞ்சம் உங்கள் மனநிலையை மாற்றிக் கொள்ளுங்கள்.

22—27: வாழ்க்கை வாழ்வதற்கே என்ற குறிக்கோளும், புகழும் ஒருங்கே அமைந்துள்ளவர்.

— **திருமதி தேவனுதன்**

**(கருத்துக்கள்: மனோதத்துவ மருத்துவர் டாக்டர் கல்வின் செண்.)**

போட்டியோ போட்டி:

# என் கணவர் எப்படி?

**நா**ங்கள் திருமணமானபோது 10 வருடங்களுக்கு முன் என் கணவர் ஒரு சாதாரண ரேடியோ இஞ்சினீரிங்கில் டிப்ளமா முடித்து பெங்களூர் 'பெல்'லில் சேர்ந்தார். வாழ்க்கையில் மிகவும் முன்னுக்கு வர வேண்டும் என்று லட்சியம் உள்ள ஒரு துடிப்பான இளைஞர். புதுக் கல்யாண மாப்பிள்ளையாக இருந்தபோதே மாலைக் கல்லூரியில் பி.ஈ. படித்தார். எல்லாக் கணவன்மார்களும் புது மனைவிகளோடு மாலை நேரங்களில் உல்லாசமாகக் கழித்த நேரங்களில் என் கணவர் ஆபீஸில் இருந்து வந்த பின் மாலை ஆறு மணிக்குக் காலேஜ் சென்றுவிடுவார்.

திருமணமான ஐந்து ஆண்டுகளில் இவர் பி. ஈ., ஜி. ஐ. ஈ. டி. ஈ. முடித்து ஆபீஸில் எக்ஸிகியூட்டிவ் கிரேடுக்கு உயர்ந்த போது உறவினர் தங்கள் பிள்ளைகளுக்கு என் கணவரை உதாரணம் காட்டிப் பெருமைப்பட்டுக் கொண்டவர்களும் உண்டு. ஓர் ஆறு மாத இடைவெளிக்குப் பின் மாலை வேளைகள் வீணாவது போல் உணர்ந்து எம். பி. ஏ. படிப்பில் சேர்ந்து கொண்டார். இதற்கிடையில் சொந்த வீடு கட்டிக் கொள்ளும் ஆர்வம் வரவே வேலை ஆரம்பித்து தினமும் நான் பகல் வேளையில் வீட்டு வேலை நடக்கும் இடத்திற்குச் சென்று மேற்பார்வை இட்டு மாலை இவர் வந்த பின் குறைபாடுகளை ஆராய்வோம். இவர் எம். பி. ஏ. முடித்த கையோடு இரண்டாவது பெண் குழந்தை. கிரஹப்பிரவேசமும் முடித்தோம்.

இரு குழந்தைகளும் நல்ல ரேங்கில் படிக்க, இவர் இப்போது மாலைக் கல்லூரியில் பேராசிரியராக இருக்கிறார். ஆபீஸிலும் சீனியர் எக்ஸிகியூட்டிவ்.

'சென்ற மாதம் பி. எச்டி செய்ய பதிவு செய்து வந்த 'என் கணவர்' பாராட்டியவர்களிடம், 'என் மனம் புரிந்து என்னை ஊக்குவித்த மனைவியும், குடும்பத் தொல்லைகளை அண்ட விடாமல் பொறுப்பேற்ற என் தாய் தந்தையரும்தான் என் உயர்விற்குக் காரணம்'' என்றார். சில அற்ப சுகங்களை விட்டுக் கொடுத்து இப்போது ஒரு மிக நல்ல பொறுப்புடைய கணவருக்கு மனைவி என்ற சுகம், என் நெஞ்சம் பூரிக்கிறது ஆனந்தத்தில்.

— திருமதி நிருபா மோஹன்.

**க**ல்யாணமாகிக் கணவருடன் தனிக் குடித்தனம் போட, பம்பாய்க்குப் புறப்பட்டேன். அற்புதமான கற்பனைக் கோட்டைகள். ரயிலை விட்டு இறங்கியதும் டாக்ஸி பிடித்துப் பல மைல்களைக் கடந்து, பல மாடிகளை உடைய கட்டிடத்தின் முன் வந்து இறங்கினோம். பிறகு புறாக் கூண்டு போன்ற பல போர்ஷன்களில் ஒன்றை அடைந்தோம். அம்மா சொல்லிய புத்திமதி ஞாபகத்திற்கு வந்தது.

காலையிலிருந்து மெதுவாக எழுந்து நடக்கப் போவார். பிறகு குளித்து முடித்து, சாப்பிட்டு, கையில் டிபன் எடுத்துக் கொண்டு ஆபீஸிற்குக் கிளம்புவார். போகும் போது போய் வருகிறேன் என்று சொல்லிக் கொண்டு போக மாட்டார். நான் அவசர அவசரமாக ஓடி வந்து பாஸ் — பர்ஸ் — சாவி — டிபன் எல்லாவற்றையும் கொண்டு வந்து கொடுப்பேன். பிறகு மாலை ஆறு மணிக்கு வருவார். டிபன் காப்பி சாப்பிட்டு விட்டு, விளையாடப் போவார், கிளப்பிற்கும் போய் விட்டு இரவு ஒன்பது மணிக்குச் சாப்பிட வருவார். பிறகு அவருடைய தேவைகளைப் பூர்த்தி செய்து கொண்டு தூங்கிப் போய்விடுவார்.

அவருக்காக ஒரு மனைவி, ஓர் இளம்பெண் காத்துக் கொண்டிருக்கிறாளே என்ற ஞாபகமே கிடையாது. அந்தச் சின்னப்பெண்ணைச்





மெச்சும்படி முன்னுக்குக் கொண்டு வந்து விட்டேன்.

— சாரதாமணி.

என் கணவர் விருந்தோம்பற்பிரியர். வீட்டிற்கு நண்பர்களோ, விருந்தினர்களோ, யார், எந்த நேரத்தில் வந்தாலும், அவர்கள் ஏதாவது சாப்பிட்டு விட்டுத்தான் போக வேண்டுமென்று ஒற்றைக் காலில் நிற்பார். திருமணமான புதிதில் எனக்கு நான்கு பேரைக் கண்டு விட்டால் கையும் ஓடாது. காலும் ஓடாது. நிறைய சமைக்கவும் தெரியாது. வரவேற்பறையிலிருந்தபடியே என் கணவர், விருந்தினரை அமரச் செய்து, 'என்ன சந்திரா, டிபன் ரெடியா, கொண்டு வா,' என்று ஆர்டர் போட்டு விடுவார். சமயத்துக்கு உதவும் என்று வாங்கி வைத்திருக்கும் மிக்ஸர், பிஸ்கட் டப்பாக்களைத் திறந்தால் அவைகளும் 'பே' என்று விழிக்கும் கைகொடுக்கும் கடலை மாவும் காரலடித்திருக்கும். ஹோட்டலுக்கனுப்பலாமென்றால் வேலைக்காரியும் இருக்கமாட்டாள். வடகத்தையோ, சிப்ஸையோ வறுத்தோ, மைதா, கோதுமை மாவைக் கலந்து ஒருவித கதம்ப பஜ்ஜி என்ற பெயரில் எதையோ செய்து சமாளிப்பேன்.

அரசாங்கம் என் கணவரை அல்ஜீரியா



என்னும் நாட்டிற்கு டாக்டராகப் பணியாற்ற டெபுடேஷனில் அனுப்பிய பொழுது நாங்கள் குடும்பத்துடன் அங்கே ஐந்து வருடங்கள் தங்கியிருந்தோம். அங்கும் விருந்தோம்பலுக்குக் குறைவில்லை. தினமும் இருவரை எதிர்நோக்கியே அதிகமாகச் சமைப்பது வழக்கமாகிவிட்டது. எல்லா டாக்டர்களும் ஒரே கட்டிடத்தில் அமைந்த அபார்ட்மெண்ட்களில் வசித்தமையால், யாரும் எங்கள் வீட்டிற்கு வராவிட்டாலும் என் கணவரே போய் அவர்களை உணவருந்த அழைத்து வந்து விடுவார்.

ஒருநாள் மாலை டிபனுக்கு 'சென்னு

சமையல்காரியாகவும், வேலைக்காரியாகவும் பிரசவிக்கும் மெஷினாகவும்தான் நினைத்தார். ஆறு மாதங்கள் ஆகியும், ஒருநாள் கூடப் பரந்த பம்பாயின் அழகைக் காட்ட அழைத்துப் போனதேயில்லை. அவளுக்கு என்று ஒரு இதயமிருக்கும், அதில் எண்ணற்ற ஆசைகள் இருக்குமென்பதை அவர் அறிந்து கொள்ளவேயில்லை. அவளுடைய தேவைகள், விருப்பு, வெறுப்புகள், எதையுமே தெரிந்து கொள்ள முயற்சி செய்யவில்லை. இப்படி எவ்வளவோ சொல்லலாம்.

என் வாழ்க்கை ஒரு மௌன நாடகமாக நடந்து கொண்டிருந்தது. உப்பு வாங்கி வாருங்கள் என்று அனுப்பினால், யாராவது சினேகிதன் வந்தால் அப்படியே சினிமாவுக்குப் போய்விட்டு வெறுங்கையுடன் வருவார்.

பம்பாய் போன புதிதில் மொழி தெரியாத பிரச்னை வேறு. எப்படியோ சொற்ப சம்பளத்தில், எந்தவிதமான பதவி உயர்வுமில்லாமல் ரிடையர்டு ஆகிவிட்டார்.

முதலில் சினேகிதர்கள் மூலமாகச் சாமான்களை வாங்கிக் கொண்டேன். பிறகு கூட சென்று தேவையானவைகளை வாங்கினேன். இப்பொழுது வீட்டு வேலை, வெளி வேலை, இரண்டையுமே நானே கவனித்துக் கொள்கிறேன். போதாதற்குத் தையல் வகுப்பு நடத்தியும், கைவேலை, பூவேலை, செய்தும் வருவாயைப் பெருக்கிக் கொண்டேன். கணவரை இன்னமும் திருத்த முடியவில்லை. கண்ணீர் விட்டதுடன், சிந்தித்துச் செயல்பட ஆரம்பித்தேன். உதடு தேய்வதை விட உள்ளங்கால் தேயலாமென்று, எதையுமே அவரிடம் எதிர்பாராமல், ஆறு குழந்தைகள் உள்ள என் குடும்பத்தை ஊரார்



பட்டூரா' செய்து கொண்டிருந்தேன். என் கணவர் வாசற்கதவைத் திறந்து வெளியில் நின்று கொண்டு யாராவது வருகிறார்களா என்று பார்த்தார். அந்தச் சமயம் என் கணவருடன் வேலை பார்க்கும் பெல்ஜியம் டாக்டர் ஒருவர் அவரது வீட்டிற்குச் செல்லும் மாடிப் படியில் ஏறியவர், என் கணவருக்கு 'ஹலோ' சொல்ல, அவரை உள்ளே அழைத்து வந்து விட்டார். நானும் கூடச் சுட சென்றவுடன், பட்டூராவைப் பரிமாற ஆரம்பித்தேன். பத்து நிமிடம் சென்றிருக்கும். அந்த டாக்டரைத் தேடி அவருடைய நண்பர்கள் வந்து விட்டனர். அவர்களுக்கு நம் இந்திய உணவு வகையென்றால் மிகவும் விருப்பம். பட்டூரா பற்றாது என்று உடனே பூரிக்கு மாவைப் பிசைந்து என் எட்டு வயது மகளைப் பூரி போடச் சொல்லி, அவசரம் அவசரமாக உருளைக்கிழங்கு கறி செய்து பூரியையும் எண்ணெயில் பொரித்தெடுத்துப் பரிமாறினேன்.

என் பெண்ணும் பூரியை எத்தனை விதமான ஷேப்களில்போடலாமோ அத்தனை விதத்தில் போட்டாள். வந்திருந்த நண்பர்கள் ஒரு பூரியைக் கையிலெடுத்து அதில் ஒரு கரண்டி உருளைக்கிழங்கை வைத்து ஒரே வாயாக உள்ளே தள்ளியதைப் பார்த்த எனக்கு நெஞ்சு பகீரென்றது. நிச்சயம் நான் செய்த பூரி போதாது என்று நினைத்த உடனே நம் ஊர் ரவா மாதிரி அங்கு கிடைக்கும் செமூலில் உப்புமா செய்து, ஊறுகாயையும் எடுத்து வைத்தேன்.

'அப்பாடா; இனி பிரச்னையில்லையென்று ஓய்ந்து உட்கார்ந்தபொழுது "மேடம், உங்கள் அபார்ட்மெண்டிலிருந்து வந்த சமையல் வாசனை எங்களை இங்கே இழுத்து வந்து விட்டது" என்று சொல்லிக் கொண்டே எங்கள் இந்திய நண்பர்கள் உள்ளே பிரவேசித்தனர். என் கணவர், அகமும் முகமும் ஒருங்கே மலர, 'நல்ல சமயத்தில் வந்தீர்கள்.' என்று சொல்லிக் கொண்டே நான்கு பிளேட்டுகளை எடுத்துச் சென்றார். 'நான் செய்து வைத்திருக்கும் உணவுப் பண்டங்கள் என்ன

'அட்சய பாத்திரத்திலா' இருக்கிறது? மீதமிருப்பவற்றைத்தட்டில்வைத்துக்கொண்டே கோதுமை மாவு, ரவை கரைத்து தோசை வார்த்து மிளகாய்ப் பொடியுடன் சேர்த்துக் கொடுத்தேன்.

தம் நண்பர்களுடன் சேர்ந்து உணவு உண்ணும் போது என் கணவருக்கு உண்டாகும் முகமலர்ச்சியையும், மனமகிழ்வையும் பார்க்கும்போது நான் படும் சிரமங்கள் எல்லாம் மறந்து விடுகிறது.

— சந்திரா.

**எ**ன்னுடைய கணவர் மகா சந்தேகப் பேர்வழி. அதுவும் கல்யாணமான புதிதில் எனக்கு இவர் அநாவசியமாய்ச் சந்தேகிப்பது எரிச்சலைத்தான் மூட்டும்.

பளிச்சென்று புடைவை கட்டிக் கொண்டால் சந்தேகம்! யாருடனாவது சிரித்துப் பேசினால் சந்தேகம்!

"எந்த பஸ்லே வந்தே? லேடீஸ் சீட் கிடைச்சுதா?"

"பின் சீட்டுக்காரன் பார்வையே சரியில்லே. ஏதாவது குறும்பு பண்ணினா சொல்லு."

"போஸ்ட்மேனா அவன்? என்ன ,அப்படி வழியறான்?"

சந்தேகம்! பாழும் சந்தேகம் மற்றபடி மிக அன்பான கணவர்தான். என்னவோ அப்படி ஒரு துர்புத்தி. மிகையான அன்பால் தான் இப்படியெல்லாம் நடந்து சந்தேகப் படுகிறார் என்று எனக்குப் புரிந்தாலும், ஏதாவது ஒரு நேரத்திலே அழுகையே வந்துவிடும்.. நாளாக நாளாக·நானே ஆரம்பித்து விட்டேன்.

"என்ன பார்வை அங்கே? பொம்பளைங்க கூட்டம் இருக்கற இடமா பார்த்துத்தானே நிப்பீங்க?

"அங்க அந்த ப்ளஸ்டு பொண்ணுகிட்டே என்ன இளிப்பு?"

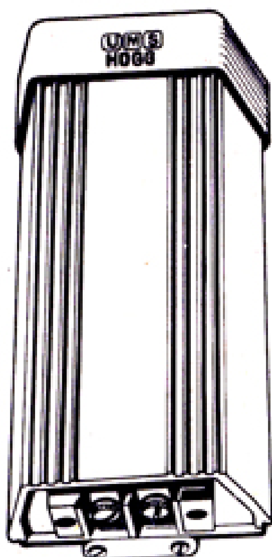
"ஏன் லேட்? சினிமாவுக்குப் போயிட்டு வர்றீங்களா?"

"பூ வாங்கும்போது கையைத் தொட்டு வாங்கின மாதிரி பட்டதே?" என்று பிலுபிலுவென்று பிடித்துக் கொள்வேன். நான் சொல்வதெல்லாம் முழுப்பொய் என்று எனக்கே தெரிந்தாலும், வேண்டுமென்றே கற்பனை பண்ணிச் சின்ன விஷயத்துக்குக் கையும் காலும் முளைக்க விட்டுக் கண், காது, மூக்கு எல்லாம் ஒட்டி, பூதாகாரமாக்கிச் சந்தோஷப்படுவேன்.

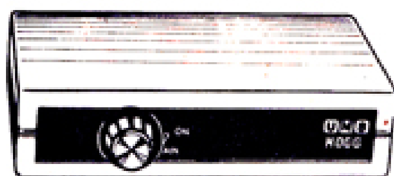
"ஐயோ! பரதேவதை! இப்படிச் சந்தேகப் பட்டே என்னைச் சாகடிக்கிறியே?" என்று தவிப்பார். இப்போதெல்லாம் என்னை மறந்தும் சந்தேகக் கண்களோடு பார்ப்பதில்லை. நான் எங்கே சந்தேகப்படுவேனோ என்று பயப்பட்டு மிக ஜாக்கிரதையாக அவர் இருப்பது எனக்குச் சிரிப்பை மூட்டுகிறது.

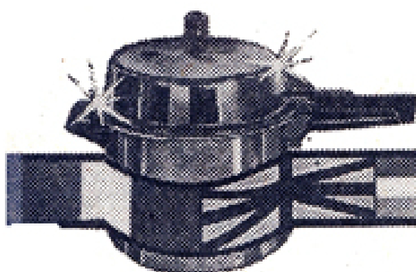
முள்ளை முள்ளால்தானே எடுக்க வேண்டும்? என்ன நான் சொல்வது சரியா?

— அனுராதா சேகர்.









People around the world are using stainless steol pressure cookers

... because a stainless steel pressure cooker

- has the shine and strength which no other material has,
- is longer lasting and easy to maintain
- cooks faster and saves upto 30% fuel
- can withstand very high pressures and thus is totally safe.

**Stainless Steel is the most hygienic metal used for kitchen ware.**

In India, Butterfly offers a carefull blend of International and traditional Indian design to suit the need of every Indian housewife. --And has the backing of 40 years expertise in the manufacture of quality stainless steel kitchenware.

# Butterfly

**STAINLESS STEEL PRESSURE COOKER**

*Go for the International trend Go for Butterfly....*



**Available in 3, 5, 6, 7.5, 10 & 12 lts capacity.**

Save on the cost of Lid Buy Pressure Cooker and Pan together.



MANUFACTURED BY:

**GANGADHARAM ENTERPRISES**

147, Karapakkam Village Old Mahabalipuram Road, Madras-600 096. Ph: 552587, 555127, 412091.



# இந்தப் பெண்ணுக்கு எத்தனை திறமைகள்!

பம்பாய் பல்கலைக்கழகத்தின் நூற்றுண்டான இவ்வருடத்தில் பி. ஏ. யில் பெரும் வெற்றி பெற்றுப் பெருமை தேடிக் கொண்டிருக்கிறார் குமாரி ராஜஸ்ரீ கோபாலன் எனும் தமிழ்ப் பெண். பம்பாய் எஸ். ஐ. இ. எஸ். கல்லூரியில் மாணவியான ராஜஸ்ரீ முக்கியப் பாடமான ஃபிலாஸஃபி ஆறு பேப்பரிலும் முதல் மார்க்கு பெற்றதோடு, பல்கலைக் கழகத்தின் பி. ஏ. யிலேயே (பொருளாதாரம், ஆங்கில இலக்கியம், கணக்கு, அரசியல் எல்லாவற்றையும் பின் தள்ளி) முதல் இடம் பெற்றிருப்பது பெருமைக்குரியது. பல்கலைக்கழகத்திலேயே இதுதான் முதல் தடவை என்று கல்லூரி முதல்வரும், பேராசிரியர்களும் பெருமையுடன் கூறுகின்றனர்.

ராஜஸ்ரீயை கௌரவித்து நேஷனல் ஸ்காலர்ஷிப், ட்யூக் ஆஃப் எடின்பர்க் ஃபெலோஷிப், லோடஸ் ஃபௌன்டேஷன் ஸ்காலர்ஷிப், பாய் நவாஜ்பாய் தோரப்ஜி கன்ட்ராக்டர் ஸ்காலர்ஷிப், ஸ்ரீ லக்ஷ்மி நாராயண் மந்திர் — மாதவ் பாக் சாரிடீஸ் ஸ்காலர்ஷிப் என ஒன்றுசேர வந்து நிறைய அடித்துள்ளது. பரிசுகளும் பல வந்து குவிந்துள்ளன.

ஹைதராபாத் (ஸென்ட்ரல்) யுனிவர்சிடியில் எம். ஏ. ஐ. யும் பி. எச். டியும் செய்ய விரும்பிச் சென்ற ராஜஸ்ரீ அங்கும் நுழைவுப் பரீட்சையிலும், நேர்முகப் பரீட்சையிலும் முதன்மையாகவந்துமதிப்புள்ளயுனிவர்ஸிடி க்ரான்ட்ஸ் கமிஷன் (யு.ஜி.ஸி.) ஸ்காலர்ஷிப் பெற்றதோடு, அந்த முதன்மை ஸ்தானத்தை விடாது பிடித்துக் கொண்டிருக்கிறார். 1985 இல் ராஜீவ்காந்தியின் தலைமையில் ஹைதராபாத்தில் நடந்த வோர்ல்டு ஃபிலாஸஃபிகல் கான்ஃபரன்ஸில் 'ஸ்டுடன்ட் டெலிகேட்'டாகப் பங்கு கொண்ட பொழுது அவரது உரையும் நடன நிகழ்ச்சியும் பெரும் பாராட்டைப் பெற்றன.

படிப்பில் மட்டுமல்ல — பம்பாய் "நிருத்யோதயா"வில் சகோதரி ஜயஸ்ரீ ராஜகோபாலனிடம் (டாக்டர் பத்மா சுப்ரமணியத்தின் மாணவி) கற்று 1986 இல் யுனிவர்சிடி யூத் ஃபெஸ்டிவலில் நடனத்தில் முதன்மையாக வந்து பெருமை பெற்றிருக்கிறார்.

எழுத்தில் வல்லமை, சிறு வயதிலேயே பெற்ற ராஜஸ்ரீ சங்கர் இன்டர் நேஷனல் பரிசைப் பெற்றார். அவரது கவிதையைப் பாராட்டி அமெரிக்கக் கவிதைச் சங்கம் அழைப்பு தந்து உலக கவிதா மாநாட்டில் கவிதையும் 'இந்திய நாட்டியம், இசையும் இந்துமதமும்' என்ற தலைப்பில் இவரது உரையும் பெரும் பரபரப்பை ஊட்டியதோடு ராஜஸ்ரீ பரதமும் அவர் சகோதரி மாலினி கதக்குமாக மாநாட்டிலும் அமெரிக்காவின் பல முக்கிய நகரங்களிலும், நியூயார்க்கில் நடத்திய மாபெரும் சுதந்திர தினக் கொண்டாட்டம் உள்பட ஆடிப் புகழ் பெற்றனர். கர்னாடக இசையை அன்னையிடமே கற்றுத் தேர்ந்திருக்கிறார் ராஜஸ்ரீ. அகில இந்திய ரேடியோ பம்பாயில் காம்பியர் ஆகவும் யுவவாணியிலும் பங்கு கொள்ளும் ராஜஸ்ரீ பல நிகழ்ச்சிகளுக்கும் காம்பியராகவும் இருக்கிறார்.

சமஸ்கிருதத்திலும்ஞானம்பெற்றராஜஸ்ரீ சமீபத்தில் காளிதாஸரின் சாகுந்தலம் நடன — நாடகத்தில் சகுந்தலையாகப் பங்கு ஏற்றுப் புகழ் எய்தினார்!

— மாலவஸ்ரீ



# வருமுன் காப்போம்

பெண்கள் எல்லோருமே சாதாரணமாக தங்கள் உடலை பக்குவமாக வைத்துக் கொள்ளப் பிரியப்படுபவர்கள்தாம். ஆனால் சிலருக்கு பருத்த இடையும், வயிறு விழுந்தும், எடை கூடியும் அவர்கள் தேகத்தை அசிங்கப்படுத்தி விடுகிறது. முப்பது வயது பெண்கூட இந்தக் காரணங்களால் வயது கூடிக் காணப்படுகிறார்கள். இதற்குக் காரணம் என்ன?

இதற்கெல்லாம் முக்கிய காரணம் ஆகாரம்தான். ஆகாரம் என்றவுடன் எடை கூடி இருப்பவர்கள் வளைத்துக் கொண்டு சாப்பிடுவதாக நான் கூறவில்லை இதை இதை, இப்படி இப்படிச் சாப்பிட வேண்டும் என்று ஆராய்ச்சி கட்டுரைகள் கூறுகின்றன.

சாதாரணமாக 25 வயதுவரை நம் உடல் வளர்ச்சிக்கு ஏற்ற அல்லது தேவையான (உடல்) எடை இருப்பதில் தவறொன்றுமில்லை. அதற்குமேல் அதாவது 25 வயதுக்கு மேல் எடை கூடினால் மிகவும் சிரமம்தான். 'எடை கூடுதல்' என்பது திடுமென்று ஒரே நாளில் ஏற்படுவதில்லை. கொஞ்சம் கொஞ்சமாகத்தான் ஏறுகிறது. நாம் அதற்கு இடம் கொடுக்கக் கூடாது. ஒரு வருடத்திற்கு அரை கிலோ எடை கூடினாலும் 25 வயது முதல் 50 வயதுவரை 12½ கிலோ எடை கூடிவிடுகிறது.

கணிசமான உணவும், மிதமான தேகப் பயிற்சியுமே ஒருவரை அதிகம் எடை கூடாத அளவில் பாதுகாக்கிறது. இதனால் உணவு உட்கொள்ளும் முறையில் சில மாற்றங்கள் செய்து கொள்ள வேண்டும். கீழ்க்கண்ட உணவு அட்டவணையைப் பாருங்களேன். உங்கள் உடல் எடை குறைய இதோ சில டிப்ஸ்:

1. நெய் அல்லது வெண்ணெயை உட்கொள்ளும் அளவில் தினமும் ஒரு சிறு உருண்டையைத் தவிருங்கள். உங்கள் எடையில் 1½ கிலோ குறைகிறது. (1 வருடத்தில்)

2. தினமும் சாப்பிடும் அளவின் ரொட்டியில் ஒரு துண்டைத் தவிருங்கள். 2½ கிலோ எடை குறைகிறது. (1 வருடத்தில்)

3. நீங்கள் சாப்பிடும் அளவில் வாரத்தில் 10 வில்லைகள் உருளைக்கிழங்கு சிப்ஸ்ஸைக் குறையுங்கள். ஒரு வருடத்தில் 700 கிராம் எடை குறைகிறது.

4. நீங்கள் உட்கொள்ளும் அளவில் இரண்டு துண்டு இறைச்சியை வாரத்தில் குறையுங்கள். ஒரு வருடத்தில் 700 கிராம் எடை குறைகிறது.

5. நீங்கள் தினமும் உட்கொள்ளும் சர்க்கரை அளவில் இரண்டு ஸ்பூன்களைக் குறையுங்கள். ஒரு வருடத்தில் 1½ கிலோ எடை குறையும்.

6. ஒரு வாரத்தில் நீங்கள் சாப்பிடும் கேக்கில் ஒரு துண்டைக் குறையுங்கள். ஒரு வருடத்தில் 2½ கிலோ எடை குறையும்.

எந்தப் பொருளையும் அதாவது சைவ பதார்த்தங்களோ அல்லது அசைவ பதார்த்தங்களோ வறுத்து உட்கொள்வதைவிட ஆவியில் வேகவைத்து உட்கொள்வதே உடலுக்கு மிகவும் நல்லது. சில உணவுகளை அதாவது வடை, அப்பளம், பூரி போன்ற வஸ்துக்களைப் பொரித்தால்தான் நன்றாக இருக்கும்.

அந்த மாதிரி தின்பண்டங்கள் சாப்பிடும் பொழுது சாப்பிடும் அளவை குறைக்க வேண்டும். இரண்டு சாப்பிடும் இடத்தில் ஒன்று சாப்பிட வேண்டும். மேலும் தயார் செய்யும் பொழுது சின்ன அளவில் செய்வதால் அப்பளமாக இருந்தால் முழுவதாகப் பொரிக்காமல் இரண்டாய் ஒடித்துப் பொரித்தல் போன்றவை உட்கொள்ளும் விகிதத்தைக் குறைக்கும்.

மேலும் சில உடற்பயிற்சிகளால் நம் உடலில் கலோரிகளின் அளவு குறைவதைக்

காணலாம்.

சைக்கிள் ஓட்டுவதால் (அதாவது ஒரு மணிக்கு இருபது கிலோ மீட்டர் என்ற விகிதத்தில்) நாம் ஒரு நிமிடத்தில் ஆறு முதல் ஒன்பது கலோரிகளை இழக்கிறோம். இந்த முறையில் ஒரு நாளைக்கு இருபது நிமிடங்கள் சைக்கிள் ஓட்டி வருடத்தில் 8 கிலோ எடையைக்குறைக்கலாம். இதுசிரம்மாகஇருக்குமேயானால், காலார நடத்தல், மெல்லத் துள்ளுதல் (ஜாகிங்), மிதமான தேகப் பயிற்சிகள் செய்தல் முதலியவற்றால் எடையைக் குறைத்துக் கொள்ளலாம். உடற்பயிற்சி செய்வதால் அதிகமான அளவு ஆகாரம் உட்கொள்ள வேண்டும் என்ற அவசியமில்லை.

எடை குறைந்தவர்களிலும் அதிக அளவு ஆகாரம்உட்கொள்பவர்களும்,எடைமிகுந்தவர்களிலும் மிகக் குறைந்த அளவு ஆகாரம் உட்கொள்ளுபவர்களும் இருக்கிறார்கள் என்று ஆராய்ச்சியாளர்கள் கூறுகிறார்கள்.

1. சாப்பிடுவதற்குமுன் இரண்டு தம்ளர் தண்ணீர் குடிப்பதால் சாப்பாட்டின் அளவு குறைக்கப்படுகிறது. இதனால் சிறுநீரகமும் வேலை செய்ய ஏதுவாகிறது. ஜீரணமும் செய்ய உதவுகிறது.
2. சாப்பிடும்பொழுது மெதுவாக மென்று சாப்பிட வேண்டும். சாப்பிட ஆரம்பித்ததிலிருந்து போதும் என்ற உணர்வை மூளைக்கு அனுப்ப வயிறு இருபது நிமிடங்கள் எடுத்துக் கொள்கிறது. அந்த இருபது நிமிடங்களில் கொழுப்பு நீக்கி, அளவாகவே சாப்பிடுவதுதான் நல்லது.
3. அவசரமாக வாயில் அள்ளிப் போட்டுக் கொண்டு சாப்பிடுவதைத் தவிருங்கள். அதற்குப் பதிலாகக் கரைத்துக் குடித்து விடுங்கள் அல்லது பழ ஜூஸ், சூப் போன்றவற்றை அருந்துங்கள்.
4. நார் மிகுந்த பதார்த்தங்களை உணவில் சேர்த்துக் கொள்வது நல்லது. நார் வஸ்துக்களுக்கு வயிற்றை நிரப்பும் சக்தி உண்டு. நார் பதார்த்தங்களை மென்று சாப்பிட வேண்டுமாதலால் அந்தச் செயலால் திருப்தி உணர்வு சீக்கிரம் ஏற்பட்டு உணவின் அளவை குறைத்து விடுகிறது.

மேலே கூறியவை அனைத்தும் எடை கூடியிருப்பவர்களுக்கு மட்டும்தானே ஒழிய சாதாரண எடை இருப்பவர்களுக்காக அல்ல. ஒரு பழைய பழமொழி உண்டு. 'முட்டாள் கடைசியில் செய்வதை புத்திசாலி முதலிலேயே செய்வான்.'

அதுபோல் நம் உடல் எடை கூட விடாமல் பாதுகாப்பது நம் கையில்தான் இருக்கிறது.

— மாலதி சந்திரசேகரன்

நன்றி: ரீடர்ஸ் டைஜஸ்ட்

---

# இம்மாத இல்லத்தரசி போட்டி

**பொருள்: எங்க வீட்டு ஸ்பெஷல்  கடைசி தேதி: 15.4.87**

**சமையல் கூப்பன்**

.................. என்ற தலைப்பில் சமையல் குறிப்பை இத்துடன் அனுப்பியுள்ளேன். இச் சமையல் குறிப்பு இதுவரை எந்தப் பத்திரிகையிலும், எந்தப் புத்தகத்திலும் வெளியானதல்ல என்று உறுதி கூறுகிறேன்.

கையொப்பம்

போட்டியோ போட்டி:



# சாதனைப் பெண்மணி

"யே ஆகாஷ்வாணி ஹை நாக்பூர்" என்று தனது இனிமையான குரலால் நிகழ்ச்சிகளை ஒலிபரப்பி வந்து, இன்று, முதல் பெண் நிலைய உதவி இயக்குனர் என்ற பெருமையுடன், திருவனந்தபுரம் அகில இந்திய வானொலி நிலையத்தில் கடமையாற்றும் திருமதி விஜயலட்சுமி சுந்தரராஜன் எங்களூர்ச் சாதனைப் பெண்மணி தான்.

திருமதி விஜயலட்சுமி, மத்தியப் பிரதேசத்திலுள்ள 'காண்டுவா' என்ற ஊரில் பிறந்து, மகாராட்டிர மாநிலத்தில், அக்கோலா, அமராவதி, நாக்பூர் முதலிய இடங்களில் ஆரம்பப் பள்ளி, இடைநிலை மற்றும் உயர் நிலைப் பள்ளிப் படிப்பை முடித்தவர்.

ஹிந்தி இல்க்கியத்தில் முதுகலைப் பட்டம் பெற்று, ஆசிரியப் பயிற்சியையும் முடித்து, ஆறு வருட காலம், பள்ளி ஆசிரியராக இருந்திருக்கிறார்.

1968 ஆம் ஆண்டு, திரு. சுந்தரராஜன் அவர்களை மணம் புரிந்து பல ஆண்டுகள் குடும்பப் பெண்ணாக இருந்து பின் மீண்டும், தம் எழுத்தார்வத்திற்கு வடிகாலமைத்துத் தந்த, அகில இந்திய வானொலி நிலையத்தில், பணி செய்யத் துவங்கினார்.

திருமதி. விஜயலட்சுமி, தன்னுடைய பதின் மூன்றாம் வயது முதலே, எழுத்துக்களைப் படைக்கத் துவங்கி விட்டார். இவர், பிறப்பு, வளர்ப்பு, கல்வி முதலியன வடபாரதச் சூழ் நிலையிலிருந்தாலும், தாய்மொழியான தமிழை மறந்து விடாமல், தன் தாயிடமிருந்து கற்று, இன்று தமிழ் இலக்கியத்திற்கும் சேவை செய்து வருகிறார்.

பிரபல தமிழ் எழுத்தாளர்களான, பி. வி. ஆர்., ஆர். சூடாமணி, லட்சுமி சுப்பிரமணியம் முதலியவர்களுடைய படைப்புக்களை ஹிந்தி மொழியில் மொழி பெயர்த்துள்ளார்.

மாநில மற்றும் மத்திய அரசின் இலக்கிய பரிசுகளைப் பெற்ற திருமதி. விஜயலட்சுமி, பன்மொழிப் புலவரும் கூட.

அன்பான, ஊக்கம், தரும் கணவருடன், மனமொத்த திருமண வாழ்வில் இரு பெண் குழந்தைகளுக்குத் தாய், அலுவலகத்தில் அதிகார தோரணை சிறிதுமற்ற அன்பான தோழி, இலக்கியத்திற்கு நித்தம் நித்தம் பணி செய்வதே வாழ்வின் லட்சியம் என்று நினைத்து, அடக்கத்துடன் கடமையாற்றும் திருமதி. விஜயலட்சுமி அவர்களை மற்ற பெண்கள் எடுத்துக்காட்டாகக் கொள்ள வேண்டும்.

வேலைக்குப் போவதால் "குடும்பத்தைப் பார்க்க நேரமில்லை" என்று கூறும் பெண்களை திருமதி. விஜயலட்சுமி கண்டிக்கிறார்.

முதலில் குடும்பம், அடுத்து வேலை, அடுத்து வெளி உலகச் சங்கதிகள் என எல்லாவற்றிற்கும் சம அளவு முக்கியத்துவம் கொடுத்துவிட்டால், பிரச்னைகள் எழவே வாய்ப்பில்லை என்கிறார்.

— பாகீரதி இராமநாதன்

### துவையல்

அதிரசத்தின் மேல் மாவு அரைக்கும் போது சில வேக வைக்காத வாழைக் காய்த் துண்டுகள், சிறிதளவு உப்பு, சிறிதளவு ஊற வைத்த பச்சரிசியை நைசாக அரைத்து மேல் மாவாக வைத்து அதிரசம் தட்டினால் சுவையாயிருக்கும்.

வெளியூர்ப் பயணங்கள் நீண்ட தூரம் செல்ல புளியஞ்சாதம் செய்யும் போது கொஞ்சம் காரமும் உப்பும் அதிகமாகச் சேர்த்துக் கலந்து எடுத்துச் சென்றால் கெடாமலிருக்கும்.

மஞ்சள் பொடி போட வேண்டிய உணவுப் பொருட்களுக்குப் போட மறந்து விட்டால் மஞ்சள் பொடியைச் சிறிதளவு எண்ணெயில் வறுத்துப் போட வேண்டும்.

சப்பாத்தி செய்து முடித்த பின்னர் அவைகளையும் கொழுக்கட்டைகளையும் ஓர் ஈரத் துணியால் மூடி வைத்தால் காய்ந்து போகாமலிருக்கும்.

தனியாவுடன் கடலைப் பருப்பு மிளகாய் பெருங்காயம் சேர்த்து வறுத்துப் பொடி செய்வோம். அதனுடன் ஒரு டம்ளர் தனியாவுக்கு ஒரு கைப்பிடி வீதம் பொட்டுக்கடலையையும் லேசாக வறுத்துப் பொடி செய்தால் சுவையாயிருக்கும்.

— விசாலாட்சி.



**மிட்டாய் மன்னன் பாரிஸ்தான் எத்தனை சுவை,
எவ்வளவு குதூகலம் என வியக்க வைக்கிறார்!**




# கேரமில்க்



ஏடு நிறைந்த சுவையான பால்,
பொன்னிறமான கேரமல்.
இவற்றை பாரிஸ் ஒன்று சேர்த்து
இந்த மிருதுவான, சுவையான
மில்க் டாஃபியை உருவாக்குகிறது.

சுவைமிக்க பாரிஸ் மிட்டாய்கள்:

கேர மில்க் • ட்ரை-மி • சாக்லேர்ஸ்
சாக்லேட் எக்ளேர்ஸ் • லாலி பாப்ஸ்
கோகனட் பன்ச் • கோகனட் கிரீம்
கோல்டன் பான் பான்



**இனிப்பு உலகில்
70 ஆண்டுகளுக்கு மேலாக
தரமான தயாரிப்பாளர்கள்**

PCL 1591 R

# அதிகம் சோப்பு அபாயம்!

துணியைச் சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்றால் டிட்டர்ஜென்ட் சோப்பை உபயோகிக்கிறோம். உடலை சுத்தம் செய்ய வேண்டும் என்றால் வாசனை மிகுந்த சோப்பை உபயோகிக்கிறோம். சோப்பை உபயோகிப்பதால் நாமும் நமது துணியும் பளிச்சென்றுதான் இருக்கிறது! ஆனால் அதிகப்படியாக (தேவைக்கு அதிகமாக) சோப்பை உபயோகித்தால் நமக்கும் சுற்றுப்புறத்துக்கும் ஆபத்து காத்து இருக்கிறது.

பெட்ரோலிய கழிவுப் பொருட்களிலிருந்து கிடைக்கும் ஓர் இரசாயனப் பொருளிலிருந்துதான் (Alkyl Benzene Sulfonate) டிட்டர்ஜென்ட் சோப்பைத் தயார் செய்கிறார்கள். பெட்ரோலியக் கழிவுப் பொருட்களிலிருந்து கிடைக்கும் இரசாயனப் பொருள் மற்றும் சோடியம், பாஸ்பரஸ் போன்ற இரசாயனப் பொருட்களின் கலவைதான் டிட்டர்ஜென்ட் சோப் மற்றும் டிட்டர்ஜென்ட் பௌடர்கள்.

இந்த சோப்புகளும், பௌடர்களும் கடினமான நீரில் (Hard Water) குறைவான நுரையையும், கடினமில்லா நீரில் (Soft Water) அதிகப்படியான நுரையையும் கொடுக்கக் கூடியது.

பெட்ரோலியக் கழிவிலிருந்து கிடைக்கும் இரசாயனம் உடலுக்கும் நல்லதில்லை. சுற்றுப்புறத்திற்கும் நல்லதில்லை. பாக்டீரியாக்களால் இவை கவரப்பட்டு தொந்தரவுகளைக் கொடுக்கலாம். சோப்பில் இருந்து வரும் நுரை கழிவுக் குழாய்களின் மூலம்தான் வெளியேற வேண்டும். இவை ஆற்றில் கலப்பதோ, இல்லை பூமிக்கு அடியில் செல்வதோதான் முறை. தனித்தனி செப்டிக் டேங்க் இருந்தால் அந்தந்த வீட்டுக் கழிவு நீர் அவர்கள் வீட்டு பூமிக்கு அடியிலேயே போய்விடும். இல்லை, கழிவுநீர்க் குழாயுடன் எல்லா வீட்டுக் கழிவு நீரும் சேர்க்கப்பட்டு ஆற்றிலோ அல்லது கடலிலோ போய்ச் சேரும்.

பூமிக்கு அடியிலிருந்துதான் மீண்டும் நீரைக் குழாய்களின் மூலம் நாம் எடுக்கிறோம். அப்படி எடுக்கும்போது அதிகப்படியான சோப் நுரையால் பாதிக்கப்பட்ட நிலத்தடித் தண்ணீரைத்தான் நாம் உபயோகிக்கிறோம்.

நாம் உபயோகிக்கும் ஒரு சோப்பிலா இவையெல்லாம் வந்துவிடப் போகிறது? என்று எண்ணலாம். நாம் ஒருவர் மட்டும் சோப்பு உபயோகிப்பதில்லை. இந்த உலகமே உபயோகிக்கிறது என்பதை மறந்துவிடக் கூடாது!

டிட்டர்ஜென்ட் சோப்புகளைப் பார்க்கும் போது நாம் உடம்புக்குத் தேய்த்துக் கொள்ளும் சோப்பு கொஞ்சம் பத்திரமானதுதான். பெரும்பாலும் மிருகங்களின் கொழுப்பில் இருந்தும், தாவரங்களின் எண்ணெயிலிருந்தும்தான் உடம்புக்கு உபயோகிக்கும் சோப்புக்கள் தயாரிக்கப்படுகின்றன.

உடம்புக்கு உபயோகிக்கும் சோப்பிலும் சில இரசாயன கலவைகள் உண்டு. டிட்டர்ஜென்ட்டைப் போல் அதிக பாதிப்பு இல்லாவிட்டாலும் உடம்புக்குப் போடும் சோப்புக்களால் பாதிப்புக்கள் இல்லாமல் இல்லை. ஒருநாளைக்கு ஒருமுறைதான் (குளிக்கும் போது) சோப்பை உபயோகிக்க வேண்டும். அடிக்கடி முகம் கழுவவும், கை கால்களை கழுவவும் சோப்பை உபயோகிப்பது நல்லதில்லை. தோலின் மிருதுத் தன்மையை குலைக்கக் கூடிய இரசாயனப் பொருட்கள் சோப்பில் இருக்கின்றன. அதுமட்டுமல்ல. உடம்புக்கு எண்ணெய்ப் பசை ரொம்பத் தேவையான ஒன்று. இந்த எண்ணெய்ப் பசை, அதிகமாக சோப்பை உபயோகித்தால் குறைந்துதான் போகிறது. அதிகப்படியான நுரை வரும் சோப்புக்களை உபயோகிப்பவர்களின் கை கால்களைப் பார்த்தால் திட்டு திட்டாக வெள்ளை இருப்பதையும், கை முறமுறப்பாக இருப்பதையும் காணலாம்.

வீரேந்திர மிஸ்ரா எனும் மருத்துவர் தம் ஆய்வின் மூலம் சிலவற்றைக் கண்டுபிடித்துள்ளார். அதிகப்படியாக இரசாயனப் பொருட்கள் அடங்கிய டிட்டர்ஜென்ட்கள் மூலம் கண் அரிப்பு, தோல் அரிப்பு, வெள்ளைத் தேம்பல், தோல் புற்றுநோய் கூட வரும் என்கிறார் வீரேந்திர மிஸ்ரா.

சோப்பை உபயோகிக்காமல் இருக்க முடியாது. அதற்கென்று அடிக்கடி சோப்பை உபயோகித்து பளிச்சென்று இருக்க ஆசைப்பட்டு ஆபத்தில் மாட்டிக் கொள்ளக்கூடாது. அளவோடு பெற்று வளமாக வாழுங்கள் என்று சொல்வதைப் போல் அளவோடு சோப்பை உபயோகித்து ஆபத்திலிருந்து தப்புவோம்!

— **கீழாம்பூர் சங்கரசுப்பிரமணியன்**

# இதற்கு என்ன செய்வது?

எனது தாயார் சில மாதம் முன்பு காலமாகி விட்டார். எனக்கு உடன் பிறந்தவர்கள் மொத்தம் ஆறு பேர் ஆண்கள். நான் ஒரே பெண். எனது தகப்பனார் சுயமாகச் சம்பாதித்த சொத்து தாயார் பெயரில் சிலவும், தகப்பன் பெயரில் சில சொத்துக்களும் உள்ளன. தகப்பன் வழி பூர்வீகச் சொத்தும் உள்ளன. நகைகளும் உள்ளன. எனக்குச் சில ஆயிரம் ரூபாய் கொடுத்து விட்டு மீதியை ஆறு பேரும் சம பங்காகப் பிரித்துக் கொள்கிறார்கள். எனக்கு 1963 இல் திருமணம் நடந்தது. சொத்தில் எனக்கு சம பங்கு கிடைக்குமா? அல்லது அவர்கள் கொடுப்பதுதான் கிடைக்குமா?

உங்களுடைய தகப்பனார் இருக்கிறாரா இல்லையா என்பது பற்றி நீங்கள் குறிப்பிடவில்லை. 1956—க்குப் பின்னும் உங்களுடைய தகப்பனார் இருந்திருந்தால் தகப்பன் வழி பூர்வீகச் சொத்தில் உங்களுக்குத் தந்தையின் பங்கில் மற்றவர்களுடன் சமபங்கு உண்டு.

கவிதா, தஞ்சாவூர்.

நாங்கள் நகரத்தில் வீடு வாங்க வேண்டும் என நினைக்கிறோம். என் அப்பா சிதம்பரத்திலுள்ள தன்னுடைய வீட்டையே தருகிறேன் எனச் சொல்லுகிறார். வீட்டு வசதி வாரியத்தில் பழைய வீடு வாங்கப் பணம் கொடுப்பார்களா?

வீட்டு வசதி வாரியம் கடன் தராது. தஞ்சாவூரிலேயே நிதியுதவி தரும் நிறுவனங்கள் (ஃபண்ட் ஆபீஸ்) இருக்கும். அவற்றை அணுகவும். நீங்கள் கொடுக்கக் கூடிய தொகை போக மீதியைக் கடனாகத் தருவார்கள். 1. கொடுக்கும் கடனுக்கு வாங்கும் வீட்டையே அடமானமாக வைத்து வாங்கலாம். 2. வீட்டு மதிப்பை அவர்கள் கணக்கிடுவார்கள்.

செண்பகக்கனி, ஸ்ரீவில்லிபுத்தூர்.

திருமணமாகி 33 வருடங்கள் ஆகிவிட்டன. எனக்கு மொத்தம் 6 குழந்தைகள் இத்தனை வருடங்களுக்குப் பிறகு எனது கணவருக்கு நான் அழகாயில்லை என்று என்னை விரட்டி விட்டார். பிள்ளைகளும் வெறுக்கின்றார்கள். எனது தகப்பனாரும் எனக்கு நிறைய நகை, ரொக்கம், சீர் வரிசை என்று செய்தார்கள். மேலும் எனது பெயரில் இரண்டு வீடுகள் உள்ளன. அவற்றையும் அவரே பூட்டி வைத்துக் கொண்டு தர மறுக்கிறார். தற்போது நான் இலவச கோர்ட்டில் வழக்கு தொடர்ந்துள்ளேன்.

எனக்கு எனது அப்பா வீட்டு நகை, சீதனப் பொருட்கள் அனைத்தையும் அவர் ஒப்படைக்க வேண்டுமல்லவா? அது போக எனது பெயரில் உள்ள வீடுகளையும் அவர் ஒப்படைக்க வேண்டுமல்லவா? இது போக எனது கணவரின் அனைத்து சம்பாத்தியத்திலும் (அதாவது அசையும் — அசையா) எவ்வளவு பாகம் எனக்குக் கிடைக்க வேண்டும்? அதுவரை சாப்பாட்டிற்காகக் கேட்க என்ன செய்ய வேண்டும்?

வயதான தங்களைக் கருணையில்லாமல் விரட்டியிருக்கிறார் தங்களுடைய கணவர் என தாங்கள் எழுதியுள்ளதைப் படிக்கும் போது வருத்தமாக இருக்கிறது. இலவசச் சட்ட உதவிக் குழுவினர் மூலமாகத் தாங்கள் தைரியமாக வழக்குத் தொடர்ந்துள்ளது பாராட்டத்தக்கது. உங்களுடைய சீதனப் பொருட்களையும்; வீட்டையும் திருப்பித் தரும்படி உங்களுடைய வழக்கிலேயே கோரலாம். அவர் உங்களுக்கு எவ்வளவு ஜீவனாம்சம் தர வேண்டும் என்பதை, அவருடைய வருமானத்தை வைத்து நீதிமன்றம் தீர்மானிக்கும். வழக்கு முடியும் வரை 'இடைக்கால நிவாரணம்' நீங்கள் கோரலாம். அதற்கென்று தனியே மனுச் செய்தால் நீதிமன்றம் பரிசீலித்து உடனடியாக நிவாரணம் பெற வகை செய்யும்.

தொகுப்பு: டி. ஆர். ரமேஷ்



# அப்பா அம்மா ரொம்ப சுயநலம்!

"நீ இந்தத் தடவை கண்டிப்பா 'கீதா'வை மீட் பண்ணிப் பேசணும்" என்றாள் என் கடைசித் தங்கை.

ஒரு பதினாறு வயசுப் பெண்ணைப் பற்றி எழுத என்ன இருக்கும் என்றுதான் முதலில் நினைத்தேன். கீதாவை இரண்டொரு தடவை பார்த்திருக்கிறேன். களையான முகம். பள்ளியில் படிப்புக்கும் திறமைக்கும் நிறைய பரிசுகளை வாங்கி குவித்து இருக்கிறாள். அவளது அப்பா அடிக்கடி ஃபாரின் போகக் கூடியவர் என்று சொல்லி இருக்கிறாள். இதெல்லாம் கீதாவின் ஒரு பக்கம்; கீதாவின் மறு பக்கம்?

அழுது அழுது முகம் வீங்கி மௌனமாக இருந்தாள் கீதா.

"கீதா அழாமே சொல்லு. எதுக்காக இந்த பொய்யை நீ சொல்லணும்?"

"ஆண்ட்டி எங்க அப்பா இப்போ இதே ஊர்லேதான். ஆனா வேறு வீட்டிலேயே இருக்கிறார்."

"அப்ப எதுக்காக ஃபாரின் போய் இருக்கிறார்ன்னு பொய் சொல்றே?"

"நீங்க என் நிலைமையை நெனைச்சுப் பாருங்க. எல்லாரோட அப்பாவும் தங்கள் குழந்தைகளை ஸ்கூலில் 'ட்ராப்' பண்ணிட்டு போவாங்க. ஆனா எங்க வீட்டிலே எப்பவும் அப்பா அம்மா சண்டை. அதனால எங்க அப்பா எங்க வீட்டிலேயே இருக்கிறதில்லே".

"கீதா இந்தச் சண்டை கொஞ்ச நாளைக்குத்தான். அப்புறம் அம்மாவும் அப்பாவும் சரியாய்ப் போய்விடுவாங்க. அதுக்காக நீ இந்தப் பொய்யைச் சொல்ல வேண்டிய அவசியமில்லையே."

கண் கலங்கி, மூக்கு நுனி துடிக்க சிவந்து போனாள் கீதா.

"இல்லே ஆண்ட்டீ. எங்க அப்பாவும், அம்மாவும்.... எப்படிச் சொல்றதுன்னு புரியலே. 'டைவோர்ஸே' வாங்கிட்டாங்க. ஆனா என்னை மாதிரி பொண்ணுக்கு அதை வெளியில் சொல்லக் கூடக் கஷ்டமாக இருக்குது. ஸ்கூலிலே ஏன் உங்க அப்பா வர்றதில்லேன்னு கேட்டா என்ன சொல்றது? அதுக்காகத்தான் ஆண்ட்டீ எப்பவும் ஏதாவது பொய் சொல்ல வேண்டி இருக்குது. பொய் சொல்றது தப்புத்தான். ஆனா அப்பா ஃபாரின் போயிட்டதா சொல்வேன். என்னைப் பொறுத்தவரைக்கும் எங்க கூட இல்லாத அப்பா ஃபாரின்தானே?"

பொட்டில் அறைந்தாற்போல பதில். கனத்த மௌனம்.

"ஆண்ட்டீ. சிலருக்கு அப்பாவே இருக்க மாட்டாங்க. எங்க அப்பா உசிரோட இருக்காரு. ஆனா சட்ட ரீதியா எங்களுக்கு அப்பா இல்லே. எங்க அப்பாவும், அம்மாவும் ரொம்ப 'செல்பிஷ்' ஆண்ட்டீ. அவங்க சண்டைக்காக எங்களைப் பிரிக்கிறாங்க. என் அண்ணன் இருக்கிறான். நானும் படிக்கணும். எங்க அம்மா சம்பாதிக்கிறாங்க. ஆனா எங்க அண்ணனை ஒரு புரொபஷனல் காலேஜில் சேர்த்து இன்னிக்கு இருக்கிற போட்டியிலே எங்க அம்மாவாலே நல்லாப் படிக்க வைக்க முடியுமா?

ஏன் இவங்க இரண்டு பேரும் இவங்க வாழ்க்கையும் கெடுத்துக்கிட்டு எங்க வாழ்க்கையையும் கெடுக்கிறாங்க? அம்மா எங்களைக் காப்பாத்தறேன்னு சொல்றாங்க. அவங்க உணர்ச்சியை மதிக்கிறேன். விவாகரத்து வாங்கினதுக்கு அப்புறம் கூட... ஸ்கூலில் என் பேருக்கு முன்னாலே இருக்கிற இனிஷியல் யாருது? ஒவ்வொரு தட்வையும் எழுதறபோது எனக்கு அழுகை வருது. அப்பா வேண்டாமாம். அப்பாவோட இனிஷியல் மட்டும் வேணுமாம்!"

கீதா கோர்வையாகச் சொல்ல முடியாமல் அழுது, கடைசியில் மனம் கனக்க அழுது முடித்த பொழுது....

மாறிவரும் சமூக மாற்றங்களைப் பற்றி பெரிதாக லெக்சர் பண்ணலாம். ஆனால் மனத்தில் பலத்த காயம்பட்டுள்ள இந்தப் பெண்ணுக்கு என்ன பதில்?

— பூங்கோதை குருதாஸ்



1



2



3



# சொல்லுங்கள் பார்க்கலாம்



5

1. உலக பேரழகிகளில் இவரும் ஒருவர். இவர் பெயரால் உலக 'அதிசயங்களில் ஒன்று கட்டப்பட்டுள்ளது. பதினன்கு குழந்தைகளுக்குத் தாயான இவர் எப்போதுமே தனது கணவருக்கு உதவிகரமாக இருந்து இருக்கிருர். சண்டையோ, சமாதானமோ எல்லாவற்றிலும் இந்தப் பெண்ணின் பங்குண்டு. ஜாஹங்கீரை எதிர்த்து ஷாஜஹான் போர்க்கொடி தூக்கிய போது கூட இந்தப் பெண்மணி தனது கணவருக்கு உதவிகரமாகத்தான் இருந்தார். கி.பி. 1631—ம் வருடம் காலமான இந்தப் பெண்மணியை யார் என்று தெரிகிறதா?

2. ராஜீவ் காந்தியால் பார்லிமெண்டில் நிறைவேற்றப்பட்ட ஒரு மசோதாவை ஜனதிபதி ஜெயில் சிங் ஏற்றுக் கொண்டு கையெழுத்து இட்டு அனுப்பாமல் மறு பரிசீலனை செய்து கொண்டிருக்கிருர். அது என்ன மசோதா?

3. இந்தக் குழந்தையின் தாயின் 'கனவில் தாலாய் லாமா வந்து குழந்தையை மத வழக்கப்படி லாமாவாக்கி புத்த மதத்திற்கு அர்ப்பணிக்க வேண்டும் என்று கேட்டுக்கொண்டாராம். உலகத்திலேயே சின்ன வயதில் லாமாவாகும் இவரை யாரென்று தெரிகிறதா? இவர் எந்த நாட்டைச் சேர்ந்தவர்? இவருடைய வயதென்ன?

4. தமிழக சட்டசபை பட்ஜெட் கூட்டத் தொடரை இந்த ஆண்டு கவர்னர் குரானு துவக்கி வைக்கும் காட்சியைக் காண்கிறீர்கள். இந்த ஆண்டு கூட்டத்தின் விசேஷம் என்ன?

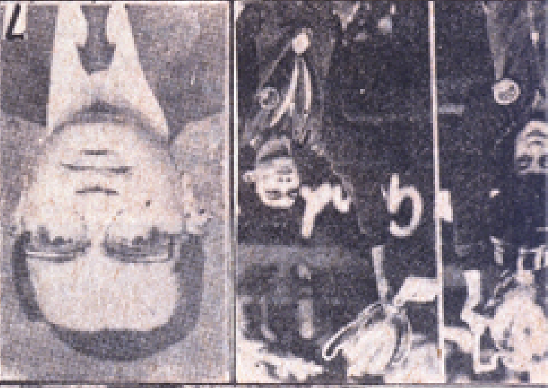
5. சோனியா காந்தி வரவேற்கும் நபர் யாரென்று தெரிகிறதா? இவர்கள் இந்தியாவுக்குச் சென்ற மாதம் வருகை தந்ததின் முக்கிய நோக்கமென்ன?

6. உலக டேபிள் டென்னிஸ் போட்டி புது டெல்லியில் நடைபெற்றது. இதில் ஆண்கள் பந்தயத்திலும், பெண்கள் பந்தயத்திலும் இரண்டிலுமே ஒரே நாட்டைச் சார்ந்த வீரரும், வீராங்கனையும்தான் வெற்றி பெற்ருர்கள். யார் இவர்கள்?

7. தமிழகத்தில் அரசுத் துறை பொறுப்பில் இருந்து, கோர்ட் நடைமுறை வழக்குகளில் ஆஜராகாத வடிவேலு என்பவரை ஹைகோர்ட் நீதிபதியாக நியமிக்கக் கூடாது என்று தமிழக, பாண்டிச்சேரி வழக்கறிஞர்கள் போராட்டம் நடத்தினர்கள். இ ப் பே ா து மத்திய அரசு இவரை நியமித்து இருக்கிறது. பல வழக்குகளில் ஆஜராகி இருக்கும் இவர் தமிழ்நாட்டு வழக்கறிஞர்கள் சங்கத்தில் எட்டு ஆண்டுகள் ஒழுங்கு நடவடிக்கைக் குழுவின் உறுப்பினராக இருந்திருக்கிருர். இவர் யார்?

8. தமிழகத்தின் இப்போதைய நிலையைத் துல்லியமாகப் படம் பிடித்துக் காட்டுகிறது இப்படம். இப்படத்தைப் பார்த்ததும் தங்களுக்கு என்ன தோன்றுகிறது?







8



9

9. காவஸ்கர் மீண்டும் ஒரு புதிய சரித்திரத்தை டெஸ்ட் கிரிக்கெட் போட்டிகளில் படைத்திருக்கிறார்? அது என்ன சாதனை?

1. ஷாஜஹானின் மனைவி மும்தாஜ். இவர் நினைவாகத்தான் தாஜ்மஹால் கட்டப்பட்டது.

2. நாட்டில் அவசியமானால் எந்தத் தனிப்பட்ட நபருக்கும் வரும் கடிதத்தையும் பிரித்துப் படிக்க அரசுக்கு அதிகாரம் உண்டு என்று-ஒரு சட்டத் திருத்தத்தைக் கொண்டு வர எண்ணி பார்லிமெண்டில் மசோதாவைக் கொண்டு வந்தது மத்திய அரசு. ஆனால் இதனை ஜனாதிபதி இன்னமும் ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை.

3. இரண்டரை வயதாகும் 'ஒசேல் இசா' புத்த மத லாமாவாகப் போகிறார். இவர் ஸ்பெயின் நாட்டைச் சேர்ந்த சிறுவன்.

4. முதல்முறையாகத் தமிழகச் சட்டசபை பட்ஜெட் கூட்டம் மேலவை உறுப்பினர்கள் கலந்து கொள்ளாமல் நடைபெறுகிறது. தமிழகத்தில் மேலவையைச் சென்ற ஆண்டு ஒழித்துவிட்டார்கள் என்பது குறிப்பிடத்தக்கது.

5. பாகிஸ்தான் அதிபர் ஜியாவின் மனைவியை சோனியா காந்தி வரவேற்கிறார். பாகிஸ்தான் அதிபர், அவர் மனைவி மற்றும் மகள் ஆகியோர் ஜெய்ப்பூரில் நடைபெற்ற இந்தியா—பாகிஸ்தான் அணிகளுக்கு இடையே நடந்த கிரிக்கெட் போட்டியைக் கண்டு களிக்க வந்தார்கள். கிரிக்கெட் சமாதானத்திற்காகவும் வெள்ளைக் கொடி காட்டுகின்ற ஒரு விளையாட்டு என்று அப்போது ஜியா சொன்னார்.

6. இருவருமே சீனாவைச் சேர்ந்தவர்கள். வீராங்கனை பெயர் ஜிலி. வீரரின் பெயர் ஜியாலியாங்.

7. புதிய நீதிபதியாக சென்னை ஹைகோர்ட்டுக்கு நியமிக்கப்பட்டிருக்கும் திரு சிவசுப்பிரமணியன் அவர்கள்.

8. தமிழகத்தில் உள்ள வறட்சி நிலைமையை இது உணர்த்துகிறது. சென்னையைச் சுற்றியுள்ள ஏரிகள் வறண்டு கொண்டு வருகின்றன. இதனால் சென்னையில் பயங்கரமான தண்ணீர் பஞ்சம் ஏற்படலாம்.

9. கிரிக்கெட் டெஸ்ட் போட்டிகளில் உலகத்திலே முதன்முதலாக பத்தாயிரம் ரன்கள் எடுத்திருப்பவர் காவஸ்கர்தான். இந்த சாதனையை ஆமதாபாத் டெஸ்டில் பாகிஸ்தானுக்கு எதிராகச் செய்துள்ளார் காவஸ்கர்.

தொகுப்பு:

தாம்பிரவருணி

# சொல்ல விரும்புகிறோம்



அட்டை வண்ணப்படம்:

அழ. காசி விஸ்வநாதன்

அட்டையில்: அனட் பால்ராஜ்

* "இப்படியும் ஓர் அமாவாசை" என்ற சித்திர கதையின் மூலம் "போதாயன அமாவாசை கருத்தை என் போன்ற தெரியாத நபர்களுக்குத் தெளிவாக விளக்கி விட்டீர்கள்!

புல்லந்தை, இராம. மாதவன்.

* 'புது மொழிகள் எல்லாம் பொன் மொழிகள்தான்; அதுமட்டுமல்ல, எல்லாமே பெண்ணைப் பற்றிய மொழிகளாதலால் 'பெண் மொழிகள்' என அழைக்கலாமா?

ஆட்டையாம்பட்டி,
தேன்மொழி சந்திரசேகரன்.

* காது கேளாத குழந்தையெனக் கண்டு பிடிப்பது எப்படி? பெற்றோர் Vs டீச்சர்ஸ் உரையாடல், வீட்டில் பூந்தோட்டம், காரில் குழந்தையின் சேஃப்டி, வங்கிக்குப்போனால்... போன்ற கட்டுரைகளையும், யோசனைகளையும் அளித்த மங்கையர் மலருக்கு எந்தப் பட்டம் வழங்கினாலும் தகும்.

தர்மபுரி — 2, வித்யா

* தாங்கித் தவித்து எடுத்துச் சொல்லியும் கூட தன் மனைவியின் நிலை கண்டு இரங்காது தாம்தூம் என்று குதித்து தற்போது "தனக்கென்று வந்திடும் போது" தணலில் புழுவெனத் தவித்த ஒரு தந்தையின் உள்ளுணர்வுகளைப் படம் பிடித்துக் காட்டி உண்மையிலேயே தவிக்கத்தான் வைத்துவிட்டார் கௌசல்யா ரங்கநாதன்! கதையே அல்ல— வீட்டுக்கு வீடு நடக்கும் உண்மையான சம்பவ நிகழ்ச்சிதான்!

மதுரை — 1, பி. எல். பரமசிவம்.

* 'வங்கிக்குப் போனால்' என்னும் பேட்டி மிகவும் பயனுள்ள ஒன்று. வங்கியின் நடைமுறைகளைப் பற்றியும் "மேக்னடிக் இங்க் கேரக்டர் ரெகக்னிஷன்" என்ற செக்கைப் பற்றியும் தெளிவாகத் தகவல் தெரிவித்திருந்தீர்கள்.

விருத்தாசலம், பூவராகன்.

* போட்டியோ போட்டி மூலம் வெளியிடப்பட்ட 'புதுமொழிகள்' அத்தனையும் சிரிக்கவும் வைத்தன; சிந்திக்கவும் தூண்டின.

வளவனூர், சி. எஸ். ராகவேந்திரன்.

* டாக்டர்தியாகராஜன் அளித்தசிறுநீரகம் பற்றிய கட்டுரை படிப்பதற்கு மிக அருமை.

மதுரை — 1, சுதாபாபு.

* வாசகர்கள் எழுதிய "புதுமொழிகள்" ஒவ்வொன்றும் அருமையோ அருமை.

திருப்பரங்குன்றம், வ.உ.சி. பாலகிருஷ்ணன்.

* 'வங்கிக்குப் போனால்' கட்டுரையில் வட்டி பற்றிக் குறிப்பிட்டிருப்பது தவறு. 10 ஆம் தேதிக்கும் மாதக் கடைசிக்கும் இடையில் குறைந்த தொகையின் மீதுதான் வட்டி கணக்கிடப்படும் (விதி 23) 10 ஆம் தேதியிலிருந்து பணம் எடுப்பதைத் தவிர்க்க வேண்டும்.

வங்கிஇன்சூரன்ஸ், வங்கியில்டெபாஸிட் செய்த பணத்திற்கு மட்டும் 20,000 வரை பொருந்தும். லாக்கரில் வைத்த பொருளுக்கு அல்ல. லாக்கரில் என்ன வைத்தோம் என்பதற்கு ஆதாரம் கிடையாது. வங்கிக்கும் தெரியாது.

சென்னை — 20, இந்திரா.




பிராணிகளுடன் பழகவேண்டுமானால், அதற்கு மிகுந்த முன் எச்சரிக்கை வேண்டும். அதுவும் புலி, சிங்கம் போன்ற மிருகங்களுடன் பழக வேண்டுமானால் தைரியமும், மிகுந்த எச்சரிக்கை உணர்வும் வேண்டும்.

மைசூர் மிருகக் காட்சிச் சாலைக்குப் போனால் புலி, சிங்கங்களுடனும் மற்ற மிருகங்களுடனும் சகஜமாகப் பழகும் பெண் மணி ஒருவரை நீங்கள் காணலாம். அந்தப் பெண்மணியைத் தெரியாதவர்களே மைசூர் மிருகக் காட்சியில் இருக்க மாட்டார்கள். அவருடைய பெயர் சால்லி வாக்கர் **(Sally Walkker)**

யோகாசனத்தைக் கற்றுக் கொள்வதற்காகவும், இந்தியச் சூழலில் அமைதியைத் தேடியும்தான் சால்லி இந்தியாவுக்கு வந்தார்.

அமெரிக்காவில் உள்ள வடக்கு கரோலினா பல்கலைக்கழகத்தில் அரசியல் துறையில் பட்டம் பெற்று அந்தப் பல்கலைக்கழக மாணவர் தேர்தலில் வெற்றி பெற்று பல நல்ல சமூகப் பணிகளைச் செய்து வந்தார் சால்லி. விதி யாரைத்தான் விட்டது? சால்லியின் வாழ்விலும் புயல் வீசியது. மன அமைதிக்காகப் போதை மாத்திரையை உட்கொள்ள ஆரம்பித்தார். அந்தப் பழக்கத்திற்கு அடிமையானார். நிம்மதியில்லாத வாழ்க்கை இவரை படாதபாடு படுத்தியது.

வாழ்க்கையில் ஒரு பிடிப்பு வேண்டும், அமைதி வேண்டும் என்ற எண்ணத்தோடு இந்தியாவுக்கு வந்தார் சால்லி. போதைப் பழக்கத்திற்குப் பெரிய வணக்கம் போட்டு விட்டு மைசூரைச் சேர்ந்த பட்டாபி என்பவர் மூலம் யோகாசனத்தைக் கற்றுக்கொண்டார். புண்ணிய பூமியான இந்தியா சால்லியின் மனத்தை மென்மைப்படுத்தியது. மன அமைதி தானாகவே கிடைத்தது. இந்த நிலையில் ஒருநாள் பிராணிகளைக் கண்காணிக்கும் டாக்டர் ஒருவருடன் மைசூர் மிருகக் காட்சி சாலைக்குச் சென்றார் சால்லி. அங்கே சுதந்திரமாகத் துள்ளி விளையாடிய மிருகங்கள் இவர் மனத்தைக் கவர்ந்தன. குறிப்பாக புலிக் குட்டி ஒன்று இவரது மனத்தைக் கொள்ளை கொண்டது. ஒருநாள், இரண்டு நாட்கள் என்று வரத் தொடங்கியவர், இப்போது பிராணிகளுக்காக ஒரு சங்கத்தையே நடத்த ஆரம்பித்துவிட்டார்.

எல்லாப் பிராணிகளுடனும் பழகுவது எப்படி என்பதை சால்லி தெரிந்து கொண்டார். 'பிராணிகளும் அன்புக்காக ஏங்குபவை. அவைகளுடன் பழகுவதை முறையாகக் கற்றுக் கொண்டால் அவைகளும் நம் மீது அன்பைச் செலுத்தும்' என்கிறார் சால்லி.

'பிரெண்ட்ஸ் ஆஃப் தி மைசூர் ஜூ' என்ற சங்கத்தை ஏற்படுத்தி இதன் மூலம் பிராணிகளைப் பற்றி மக்கள் தெரிந்து கொள்ள வகை செய்கிறார். பிராணிகள் நலன் பற்றி ஒரு பத்திரிகையைக் கூட நடத்துகிறார் சால்லி.

அமெரிக்காவில் இருக்கும் அப்பா அனுப்பும் பணம்தான் இவருடைய நடவடிக்கைகளுக்கு உதவியாக இருக்கிறது. சென்றமாதம் கூட இவர் அமெரிக்கா, லண்டன் ஆகிய ஊர்களுக்குப் போய் அங்கு பிராணிகள் நலன் எப்படி காக்கப்படுகிறது என்பதைத் தெரிந்து கொண்டு வந்திருக்கிறார்.

பிராணிகளுக்காக சங்கமும், பிராணிகளுக்காக பத்திரிகையும், பேனா நண்பர்களையும் உருவாக்கி இருக்கும் இவரைத் தொடர்பு கொள்ள விரும்புகிறவர்கள் கீழ்க்கண்ட முகவரியில் தொடர்பு கொள்ளலாம்:

**Sally Walker,**
**222, Kumaravara, 9th Cross,**
**12th Main, Kuvempunagar,**
**Mysore-570 023. Phone: 34094.**

— ஹரிதன்

# திருமண மலர்

• சௌராஷ்டிர குலம் வயது 29. பி. ஓ. ஸி. சம்பளம் ரூ. 2000/— பம்பாயில் பிரபல ஐந்து நட்சத்திர ஹோட்டலில் வேலை. அதே குலத்தைச் சேர்ந்த அழகும், குணமும் உயரம் 5'2" வயது 22/23. பிளஸ்—டூ மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4673.

• Alliance for an Iyengar Graduate Girl, green card holder, aged 29, height 165 cms. Box No. 4674.

• பிரஹசரணம், கௌசிகம், அவிட்டம், வயது 30, பட்டதாரி, மில் ஜவுளி பிஸினஸ், மாத வருமானம் ரூ. 3000/— நல்ல குணமும் நிறமும் உள்ள மணமகனுக்கு, 25 வயதுக்கு உட்பட்ட வசதியும், அழகும், குடும்பப்பாங்குமுள்ள, வேலைக்குச் செல்லாத பட்டதாரி மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம்., ஜாதகத்துடன் முழுக்குடும்ப விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4675.

• முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த பம்பாய் பி.ஏ.ஆர்.சி.யில் பேதாலஜிஸ்ட் ஆக வேலை செய்யும் 33/4½ அடி/ரூ. 1200 நல்ல குணம், எல்லோரிடமும் இன்முகத்துடனும், தாராள மனப்பான்மையும் கொண்ட பெண்ணிற்கு அதே இனத்தில், (உட்பிரிவும் சம்மதம்) 36 — 40 க்குள் மத்திய அரசு/மாநில அரசு/நிரந்தர தொழில் செய்யும் நல்ல பண்புள்ள மணமகன் தேவை. பெட்டி எண்: 4676.

• Permanently employed Madras Salary 1400/- State Govt. Hindu Bride Graduate backward caste 35/155 cms. Vegetarian active domestically well trained soft-natured more or less equal status Groom required. Those sincerely willing intercaste marriage alone apply. Box No. 4677.

• சென்னையில் பெர்மனெண்ட் கிளார்க் வருவாய் 1000/— ஒழுக்கம் அமைதியான குணம் சிவப்பு நிறம் எஸ். எஸ். எல். சி., ஹிந்து பிற்பட்ட ஜாதிப் பையனுக்கு 31/165 (அசைவம்) சமையல் கலையில் தேர்ச்சியுள்ள சிக்கனத்துடன், அடக்கம், சுறுசுறுப்புள்ள நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. வரதட்சணை வேண்டாம். கலப்பு மணம் விரும்புபவர் மட்டும் தொடர்பு கொள்க. பெட்டி எண்: 4678.

• சோழிய வேளாளர், மதுரையிலிருக்கும் நல்ல சிவப்பு நிறமும், அழகும், உயரமும் உள்ள 26 வயது எம். பி. பி. எஸ்., (D.L.O.) மாப்பிள்ளைக்கு. 21 வயதுக்கு மிகாத நல்ல சிவப்பு நிறமும், அழகும், 5 அடி 2 அங்குலத்திற்குக் குறையாத, அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. 10 அல்லது பிளஸ் 2 படித்திருந்தால் போதுமானது. மேலே படித்தவர்களும் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4679.

• Alliance invited for Telugu Brahmin Aruvela Niyogi Native Tamilnadu Central Govt. Officer at Bombay drawing 2400 30/165/ undergraduate from non-Koundinya Central Govt/Bank employed Girls. Box No. 4680.

• வெள்ளாளர் — பிராமணர் கலப்பில் பிறந்த, குடும்பப்பாங்கான பெண், வயது 23, எஸ். எஸ். எல். சி., டைப் & ஷார்ட் ஹாண்ட் (லோயர்), டெய்லரிங், 5'2" உயரம், திருவாதிரை நட்சத்திரம், அரசு துறை/வங்கிகளில் பணிபுரிவோரிடமிருந்து விண்ணப்பம் வரவேற்கப்படுகிறது. பெட்டி எண்: 4681.

• இந்து மதத்தைச் சேர்ந்த காரைக்காட்டு வேளாளர் வயது 31, மாநிறம், உயரம் 5' 4" என்.டி.ஸி.யில் அரசாங்க நிறுவனத்தில் பணிபுரிகின்ற பெண்ணிற்கு வேளாளர் பிரிவில் எப்பிரிவினைச் சேர்ந்தவராயினும் பரவாயில்லை. விரைவில் திருமணம். பெட்டி எண்: 4682.



• தஞ்சை ஜில்லா, அஷ்டஸஹஸ்ரம் ஷட்மர்ஷண கோத்ரம். எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. டைப்ரைட்டிங் ஹையர் பாஸ். தனியார் கம்பெனியில் உத்தியோகம் செய்து வரும் 32 வயது பெண்ணிற்கு எளிய முறையில் விவாகம் செய்து கொள்ள வரன் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 4683.

• Wanted well employed Boy under 40 working in Big Cities for a 35 year Vadama Iyer Girl employed permanently 156 cm., medium complexion, slim and active. Immediate Marriage. Prefer Bangalore based Boys. Subcaste no bar. Apply to Box No. 4684.

• Wanted well placed employed Bridegroom for Vadama Srivatsa Iyer Graduate Girl 38. 5 feet Pooradam. Employed Bangalore based reputed Private Firm. Subsect no bar. Reply Horoscope details to Box No. 4685.

• Wanted Graduate, employed Bank/Central, State Govt., LIC. goodlooking Groom upto 37 yrs for scheduled caste Madari, Tamil, fair, smart, B.Sc., Girl 30 yrs/157 cms/Rs. 1800/- p.m. Clerk/Nationalised Bank. No Dowry. Caste no bar. Box No. 4686.

• காஸ்யபம் வடமாள் ஸ்மார்த்த பிராமணன் தமிழ் வடார்காடு உத்திரம்—4, உயரம் 5' 2" சிவப்பு நிறம் தனியார்த் துறையில் சம்பளம் 450/— குடும்பப்பாங்கான மணமகளுக்கு அரசாங்க, தனியார் துறை, கம்பெனி, பாக்டரியில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள 34/41 வயது மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4687.

• கௌசிக கோத்ரம், அனுஷம், தமிழ் ஐயர், வடமாள், உயரம் 5' 3" பி.ஏ. படித்துள்ள 34 வயது. சென்னையில் (மத்திய அரசு) மாற்றல் கிடைக்காத துறையில் பணிபுரியும் பெற்றோர்களைக் காப்பாற்றும் பெண்ணுக்கு தகுந்த மணமகன்

தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 4688.

• Alliance invited from Non-Srivathsa Thenkalai/Vadakalai Iyengar domestically well trained employed Girl, transferable to Coimbatore for Boy 30, Uthiradam employed in one of Simpson Group Companies drawing Rs. 1500/- height 5' 4". Reply to Box No. 4689.

• தெலுங்குசெட்டி, ரேவதி நட்சத்திரம், வயது 29, உயரம் 155 செ.மீ. கல்லூரிப் பேராசிரியையாகப் பணிபுரியும் பெண்ணிற்குக் குறைந்தது பட்டதாரியாகவும், நல்ல வேலையிலிருக்கும் அல்லது தொழில் செய்யும் பண்புள்ள லட்சணமான மணமகன் தேவை. இந்து மதம் எந்த சாதியாக இருந்தாலும் சம்மதம். பெட்டி எண் : 4690.

• நிரந்தர, மத்திய அரசு வேலை, ரூ 1900 சம்பளம், எம்.காம். படித்த, இடது கால் முன் பாதம் மட்டும் ஊனமுள்ள 29 வயது நிரம்பிய, வாணியச் செட்டியார் பையனுக்கு, படித்த அல்லது வேலையிலுள்ள பெண் தேவை. ஜாதி பேதமில்லை. பெட்டி எண் : 4691.

• ஐயர், பாரத்வாஜ, வடமான், அவிட்டம், 31 வயது, சிவப்பு நிறம் உடைய இரயில்வேயில் வேலை பார்க்கும் 4' 10'' பி.எஸ்ஸி பட்டதாரி பெண்ணிற்கு நல்ல உத்யோகத்திலுள்ள ஐயர் வரன் தேவை. பிரஹசரணம் போன்ற உட்பிரிவுகள் சம்மதம். பெட்டி எண் : 4692.

• பி.ஏ. படிக்கும் சிவந்த லட்சணமான 21 வயது 5' 6'' திருமணம் ஆகிய 50 நாளில் விவாகரத்து பெறப்பட்ட வசதியான வில்லங்கம் இல்லாத நல்ல பெண்ணிற்கு non-veg முதலியார் அல்லது பிள்ளைமார் சமூகத்தைச் சார்ந்த பரந்த மனப்பக்குவம் குடிப்பழக்கம் இல்லாத உத்தியோகத்தில் (Professional preferable) 28 வயதிற்குள் உள்ள மணமகன் தேவை. வில்லங்கம் இல்லாத, இளம், குழந்தை இல்லாத, விவாகரத்தான வரும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 4693.

• Alliance for Vadama, Srivatsa Tiruvonam, 39 years Lady Medical Officer in Tamilnadu Government Service. Reply with Horoscope and bio-data to Box No. 4694.



• Wanted Graduate, employed/ Bank/Central State Govt/Business good looking Groom upto 35 yrs. for Roman Catholic Tamil fair, smart B.A., Girl 29 yrs/5' 6"/Rs. 750/- per month Clerk/ Private Firm. Box No. 4695.

• திருமணமான சில மாதங்களில் பிரிந்து, வில்லங்கம் இன்றி விவாகரத்து பெற்றுள்ள, 33 வயதான பாங்கில் 3500க்கு மேல் சம்பளம் பெறும் வரனுக்கு, ஸ்ரீவத்ஸ கோத்ரமில்லாத, நல்ல குடும்பத்தைச் சேர்ந்த குணமும், அழகும், பட்டப் படிப்பும் உள்ள, 27 வயதிற்குள் பெண் தேவை. ஜாதகம், குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 4697.

• உத்யோகத்தில் பணிபுரியும், 27 வயது மணமகனுக்கு செங்குந்த முதலியார் இனத்தில் சிவகோத்ரத்தில் நல்ல குணமும் அழகும் உள்ள மணமகள் பாண்டிச்சேரியில் தேவை. குடும்ப முழு விவரத்துடன் ஜாதகத்துடனும் தமிழில் விண்ணப்பிக்க. பெட்டி எண் : 4698.

• வடமான், பாரத்வாஜ கோத்ரம், வயது 30, மாநிறம், அழகிய எம்.எஸ்ஸி., எம்.எட். படித்த, மத்திய அரசு பள்ளியில் பணிபுரியும் பெண்ணுக்கு ஏற்றபடிப்பும் வேலையும் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண் : 4699.

• Alliance invited from Hindu Tamil Vegetarian Brides for double Graduate Boy 33 years looks youngish, 165cm. Employed as Steno-Asst. Salary 1500 p.m. Parents inter-caste Vellala/Brahmin. Vision affected in right eye. Uses artificial eye. Difference not noticeable. Box No. 4700.

• Proposals invited from employed well settled Hindu Vegetarian Grooms for Graduate Girl 26 yrs. 163cm. fair medium built, homely type. Parents inter-caste Vellala Brahmin. Reply with full details to Box No. 4701.

• Alliance invited for well to do Tamil Iyer issueless widower, age 35 Graduate decently employed drawing Rs. 2500/- p.m. Issueless widow/divorcee no bar. Box No. 4702.

• கௌண்டின்ய கோத்ரம், பிரஹசரணம், ரேவதி நக்ஷத்திரம். பிறந்த தேதி 14.1.1956 உயரம் 5' 2'' எஸ்.எஸ்.எல்.சி. தேர்வு. ஜவுளி வியாபாரம், மாத வருமானம் ரூ 900 முதல் ரூ 1200/- பிராமண ஐயர் பிள்ளைக்கு மணமகள் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெண் ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண் : 4703.

• வன்னியர் குலம் 28 வயது 170 செ.மீ. உயரம் இராணுவத்தில் பணிபுரியும் எஸ்.எஸ்.எல்.சி. பாஸ், தற்சமயம் ஊட்டியில் உள்ளார். மாத வருமானம் ரூ 1400 சிம்ம ராசி, கார்த்திகை நட்சத்திரம். எஸ்.எஸ்.எல்.சி. அதற்கும்மேல் படித்துள்ள நல்ல குணமும் அழகும் நிறைந்த குடும்பப் பெண் தேவை. உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண் : 4705.

• Proposals from Arcot Mudaliar (Agamudaiyars/Thuluva Vellala) Girls between 24-29 for Graduate Boy Central Govt 5' 3"/2300 p.m./Kettai. Details with Horoscope to Box No. 4706.

• டாக்டர் எம்.டி. 31/172. மற்றும் பேங்க் ஆபீசர் 29/180. நாயளுர். இவர்களுக்கு தகுந்த மணப் பெண்கள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். ஜாதி பேதம் இல்லை. பெட்டி எண் : 4707.

• துளுவ வெள்ளாளர் எம்.டெக் காரைக்குடி இன்ஜினியரிங் கல்லூரியில் அஸிஸ்டெண்ட் புரொபசர் ஆக பணிபுரியும் 29 வயது வாலிபருக்கு மணமகள் தேவை. அவருடைய தங்கை 23 வயது, பி.எஸ்ஸி படித்த பெண்ணிற்கும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 4708.

• Alliance invited from Brahmin well employed Graduate Vadama Grooms below 46 yrs for a fair Vathoola Vadama Bride 42 yrs 150cm ht. Bank Officer drawing Salary Rs. 3500/-. Apply with Horoscope to Box No. 4709.

• வடமாள் பெண் வயது 34, பாரத்வாஜ கோத்திரம், மூல நக்ஷத்திரம். படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. சிவப்பு 5' 3'' அரசு வேலை. சம்பளம் ரூ 1000/— அதே ஜாதியில் அல்லது உட்பிரிவில் அரசு வேலை அல்லது தனியார் கம்பெனியில் வேலை பார்க்கும் மணமகன் தேவை. குழந்தைகள் இல்லாத தாரமிழந்தவர்களும், விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண் : 4710.

• சைவ வேளாளப் பிள்ளை இனத்தைச் (வெள்ளாளச் செட்டியார்) சேர்ந்த எஸ்.எஸ்.எல்.சி. படித்து தனியார் பள்ளி ஒன்றில் ரெக்கார்டு கிளார்க்காக வேலைபுரியும் 36 வயது நிரம்பிய பெண்ணிற்கு எந்த ஜாதியிலும் சைவ இனத்தைச் சேர்ந்த படித்து வேலையில் உள்ள (அ) தொழில்புரியும் மணமகன் தேவை. பெட்டி எண் : 4711.

• CSI, Nadar, bachelor, 39 years 1800/- salary, Private Company wants Graduate, Teacher, widow with or without child from 28-36 years may apply. Jobless Graduate widow also apply to Box No. 4712

• வண்ணான், போஸ்ட் கிராஜுவேட் பாங்கில் வேலை, 2500/5' 5'' மணமகனுக்கு, நிறமுடைய 26 வயதுக்குள் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி மணமகள் தேவை. மொழி தடையல்ல. ஜாதகப் பிரதியும் மற்றும் விவரங்களும் அனுப்பவும். பெட்டி எண் : 4713.

• Alliance invited for Srivatsa Iyengar Girls S.S.L.C. from the age group of 35 to 42 years. Apply to Box No. 4714 with details.

• கிருஸ்தவர் வயது 46, சென்னையில் பெரிய தொழிற்சாலையில் புரொடக்ஷன் ஒர்க்கர் சம்பளம் 1600/— பெற்றோர் கிடையாது. ஆதரவு இல்லாமல் தனித்து இருக்கும் எனக்கு ஓரளவு வசதியும் நாகரீகமும் கொண்ட குடும்பத்தில் உற்ற துணையாகவும் நற்குணமும் கொண்ட நல்ல தோற்றமுடைய விதவை/விவாகரத்து ஆன வாழ்க்கைத் துணைவி தேவை. ஜாதி மதம் பேதம் இல்லை. பெட்டி எண் : 4715.

• Alliance for Tamil Iyer Vadula Vadama Pooram Boy 35/160/2500 B.A. PGDPM Junior Executive Public Sector Delhi. Legally divorced. No encumberance. Widows/divorced excuse. Apply with Horoscope to Box No. 4716.

• Mutual/separate alliance for Gajulu Balija Naidu Girl 29, S.S.L.C. domestically trained Aswini and for Brother 29 years, B. Com., employed as Junior Assistant in Tamilnadu Govt. Aswini. Reply with Horoscope to Box No. 4717.

• Alliance invited from non-Athreya Vadama fair and good-looking Graduate Girls of decent family for well placed Engineer in Madras, 42 years. Box No. 4718.

• Alliance invited from well employed, well qualified Vadama non-Athreya Grooms around 40 years for Post Graduate employed good-looking Girl of decent family. Box No. 4719.

• Blind, Post-Graduate, Government employee financially sound very independent/Tamil Brahmin age 43 divorcee with Two Daughters seeks alliance from healthy educated lady age upto 40. Divorcee/Widow no bar. Box No. 4720.

• திருநெல்வேலி சைவப்பிள்ளை உத்திராட நட்சத்திரம், மீன ராசி, 28, 5' 5'' பி.யு.சி. கூட்டுறவு துறையில் பணியிலிருக்கும் மணமகனுக்கு அதே இனத்தைச் சார்ந்த படித்த அழகிய பெண் தேவை. வேலைக்குப் போனாலும் பரவாயில்லை. ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 4721.

• கௌதம கோத்திரம், பிரஹசரணம், பிராமணாள் கார்த்திகை நட்சத்திரம், வயது 34. படிப்பு எஸ்.எஸ்.எல்.சி. குழந்தை இல்லை. விவாகரத்து பெற்றவர். மாத வருமானம் ரூ 900/—. சொந்தத் தொழில் உள்ளவருக்குப் படித்த குடும்பப் பெண் தேவை. விருப்பமுள்ளவர்கள் ஜாதகம், குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4722.

• அய்யர், காஸ்யப கோத்ரம், அஷ்டசகஸ்ரம், ஆயில்யம் 3—ம் பாதம், 20 வயது பூர்த்தி அடைந்த, 5' 4'' உயரம், பி. காம்., டைப்ரைட்டிங், ஆங்கிலம் தமிழ் ஹையர் தேர்ச்சி பெற்ற, குடும்பப்பாங்கான, மாநிறம் உள்ள பெண்ணிற்கு. அதே பிரிவைச் சார்ந்த, நல்ல உத்தியோகத்தில் உள்ள 28 வயதுக்குள், அய்யர் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4723.



• ஐயர் வடமாள் கௌண்டின்ய கோத்திரம் மிருகசீரிஷம் 28 வயது பி.ஏ. பட்டதாரி டைப்ரைட்டிங் ஆங்கிலம் தமிழ் ஹையர், டிடிசி பாஸ் செய்துள்ள அழகான, சிவப்புநிறமான 5' 1'' உயரமுள்ள வீட்டு வேலைகள் தெரிந்த பெண்ணிற்கு அரசு/தனியார் துறையில் நிரந்தர வேலையில் உள்ள வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4724.

• செங்குந்த முதலியார் 23 வயது வீட்டு வேலைகளில் தேர்ச்சி பெற்ற குடும்பப்பாங்கான அழகுள்ள எஸ்.எஸ்.எல்.சி. வரை படித்த பெண்ணிற்கு அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த அரசு நிறுவனத்தில் பணியாற்றும் மணமகன் தேவை. திருமணம் நல்ல முறையில் செய்து தரப்படும். பெட்டி எண்: 4725.

• கார்காத்தர்வேளாளர்பிள்ளை அசைவம் எம்.பி.பி.எஸ் டாக்டர்— 27 வயது பையனுக்கு கார்காத்தர் அல்லது சோழிய வேளாளர் வகுப்பைச் சேர்ந்த 25 வயதுகுட்பட்ட 5 அடி உயரம் டாக்டர் பெண் தேவை. ஜாதகத்துடனும், குடும்ப விவரத்துடனும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்:4726

• இந்து கவரை நாயுடு 26 வயது. எம்.எஸ்ஸி., பி.எட்., சென்னை தனியார் பள்ளி PG ஆசிரியை, ரூ 1600/— பெண்ணுக்கு ஏற்ற நிரந்தரப் பணியில் உள்ள (சென்னை அல்லது சென்னைக்கு மாற்றல் பெறக் கூடிய) மணமகன் தேவை. நாயுடு சாதி. வேறு உட்பிரிவு சம்மதம். ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4727.

• Vanniyakula Shatriya Bride wanted — 22.11.58, NCTVT in Earthmoving Machionry/Service Representative/Rs. 2000 p.m./only son seeks Bride age between 20 and 25. Reply with full details to Box No. 4728.

• Fair, tall, Graduate Bride preferably employed in Delhi for Smartha Bharadwaja Vadama very fair B.E. (Mech.) A.E. in NTPC, New Delhi, native place Kodumudi, Periyar Dist. settled in Mysore, 27/180/2500. Pooradam. No dosham. Horoscope with Bio-Data to Box No. 4729.

• Wanted sober minded Bank employed Sourastra Bridegroom

# நீங்களும் ஆகலாம் – ஒரு யூடிஐ ஏஜென்ட்

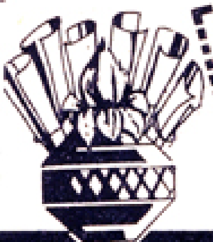



### அடிப்படைத் தகுதிகள்

### அதற்கு செய்ய வேண்டியவை?

### நீங்கள் எவ்வளவு பணம் ஈட்ட முடியும்?

### இதோ நீங்கள் முதலில் செய்ய வேண்டியது இதுதான்!





## யூனிட் ட்ரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா

கூப்பனை அனுப்புக: யூனிட் ட்ரஸ்ட் ஆஃப் இந்தியா

**APPLICATION FOR UTI AGENCY**

Interpub/UTI/1/87 TAM

**மற்றவர்களுக்கு உதவுவதன் மூலம் உங்களுக்கே உதவிக் கொள்கிறீர்கள்.**

with clean habits for beautiful Bride (25) studied B.A., belongs to well placed Bank family. Only Madurai natives need apply to Box No. 4730.

* இந்து முதலியார் வகுப்பைச் சார்ந்த 32 வயதும், 5' 9'' உயரமும், சிவந்த நிறமும் உள்ள மத்திய அரசு நிறுவனத்தில் வேலை பார்க்கும் மாத வருவாய் ரூ 2000/—மும், 2 லட்ச ரூபாய் சொத்தும் உள்ள முறைப்படி விவாகரத்து ஆன மணமகனுக்கு இந்து மதத்தைச் சார்ந்த (எந்த பிரிவானாலும்) கடவுள் பக்தியும், அமைதியான குணமும், சிவந்த நிறமும் உடைய மணமகள் தேவை. டௌரி தேவையில்லை. வயது 28 க்குள் இருத்தல் வேண்டும். பெட்டி எண்: 4731.

* Alliance invited from decently employed Iyer Girl for Vadama Athreya Gothram, Tiruvonam star, Officer Telecom Dept, 33 yrs. drawing Rs. 2700/- p.m. Reply with Horoscope and details to Box No. 4732.

* சோழிய வேளாள பிள்ளை இனத்தைச் சேர்ந்த பட்டதாரி, அழகிய, குடும்பப்பாங்கான, சிறப்பான, சிறிய குடும்பத்தைச் சேர்ந்த 24 வயதுக்கு உட்பட்ட மணமகள், அதே இனத்தைச் சேர்ந்த சென்னையில் தனியார் ஸ்தாபனத்தில் **Industrial Safety Officer** ஆக மாதம் 2400 வருவாய் உள்ள 29 வயது மணமகனுக்குத் தேவை. பெட்டி எண்: 4733.

* இந்து யாதவர், வயது 32, படிப்பு 9—ம் வகுப்பு, மாநிறம், 5' 4'' வங்கி ஊழியர், சம்பளம் 1600/—சட்டப்படி விவாகரத்தானவர். அதே ஜாதியில் நல்ல குடும்பத்தில் வசதியும் அடக்கமும் உள்ள பண்புள்ள மணமகள் தேவை. பெட்டி எண்: 4734.

* மணமகன் தேவை—கௌசிக கோத்திரம், பூராட நக்ஷத்திரம் 28 வயதுள்ள, பி.ஏ. படித்துள்ள ஐயர் பெண்ணிற்கு, ஜாதகத்துடனும், விவரங்களுடனும் பெட்டி எண்: 4735 க்கு எழுதவும்.

* கௌசிக கோத்திரம் புனர்பூச நட்சத்திரத்தில் பிறந்த பம்பாயில் மத்திய அரசுத் துறையில் பணிபுரியும் 23 வயது நிரம்பிய பி.எஸ்ஸி படித்த குடும்பப்பாங்கான வடமாள் மணமகளுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பம்பாயில் பணிபுரியும் அல்லது மாற்றல் கிடைக்கும் அரசுத்துறை, தனியார் துறை, நல்ல கம்பெனியில் பணிபுரியும் பட்டதாரி மணமகன் தேவை. ஜாதகம் குடும்ப விவரங்களுடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4736.



* புதுதில்லி, மத்திய அரசுப் பணி 26/165 செ.மீ. **non-matric** இந்து வேளாளப் பிள்ளை அசைவம் சிவப்பு வரனுக்கு புதுதில்லியில் அல்லது தில்லிக்கு மாற்றல் கிடைக்க வாய்ப்புள்ள வேலையிலிருக்கும் 18/23 வயதில் சிவப்பு ஒல்லியாக, உருண்டை முகம், நல்ல லக்ஷணம், குணத்துடன் அதே இனத்தைச் சேர்ந்த பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 4737.

* வடகலை அய்யங்கார், பிராமணர், **under graduate**, பேங்க் கிளார்க், **clean habits** 30 வயது, பாரத்வாஜ கோத்ரம், சுத்த ஜாதகம், நல்ல நிறம், லக்ஷணம், குணம், பொறுப்புணர்வு நிறைந்த வரனுக்கு, அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த நிரந்தர வேலை பார்க்கும் குணவதியான பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4738.

* பூர நக்ஷத்திரம், 29 வயது. செவ்வாயும் குருவும் 9—ல் உண்டு. தேசிய பேங்கில் பியூன் (**Sub Staff**) ஆக இருக்கும், பையனுக்கு சம்பளம் ரூ 1250/— உயரம் 5' 4'' படிப்பு, எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி., வேலையில் உள்ள, இல்லாத பெண் தேவை. தந்தை பாரத்துவாஜ கோத்திரம், தெலுங்கு நியோகி பிராமின், தாய், அய்யர், வடமாள், கார்க்கிய கோத்திரம், அய்யர் பெண்கள் மட்டும் ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4739.

* Alliance for a Vaishnava Vadagalai Girl aged 25 years Bharadwaja Gothram, Thiruvonam star, employed in a Nationalised Bank as a Clerk at Madras. Box No. 4740.

* சோழிய வெள்ளாள அசைவ பிள்ளை வகுப்பு, வயது 26, முதுகலைப் பட்டதாரி, உயரம் 150 செ.மீ. மாநிறம், குடும்பப்பாங்கான பெண்ணுக்கு ஏற்ற படிப்புள்ள, உயர்ந்த நிரந்தர உத்தியோகமுள்ள மணமகன் தேவை. குடும்ப விவரத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4741.

* வாணியச் செட்டியார் (எண்ணெய் வியாபாரம்) சிவாச் வங்கியில் பணிபுரியும், சம்பளம் ரூ 2000/—, 28 வயதுள்ள நபருக்கு, அதே இனத்தில் 18/23 வயதுள்ள, பட்டப்படிப்பு/பி.யு.ஸி. (கான்வென்ட்) படித்த, அழகான, சிவப்பு நிறமுள்ள, வசீகரமான நல்ல குடும்பத்துப் பெண் தேவை. குடும்ப நிலை, ஜாதகம் அனுப்பவும். பெட்டி எண்: 4742.

* அழகான, பண்புள்ள, குடும்ப நிர்வாகத்தில் திறமையுள்ள 7—வது படித்துள்ள, நடுத்தர வேளாளர் முதலியார் 26 வயது பெண்ணுக்கு, முதலியார், பிள்ளை, எந்த இந்து பிரிவும் — சென்னை சுற்றுப்புறத்திலுள்ளவரன் தேவை. கலப்பு மணத்திற்குச் சம்மதம். ஜாதகம் இல்லை. பெட்டி எண்: 4743.

* எஸ்.எஸ்.எல்.ஸி. 5' 8'' சிவப்பு, **I.C.F.** வேலை சம்பளம் ரூ 1200/— பிராமண வகுப்பு, கிறிஸ்தவ மத நம்பிக்கை உள்ள பையனுக்கு 21/24 பிராமண குமாரான படிப்பு, குமாரான குடும்பம் அடக்கம், அன்புள்ளம் கொண்ட பெண் தேவை. வரதக்ஷிணை, சாஸ்திர கல்யாணம் கண்டிப்பாக வேண்டாம். விருப்பமுள்ளவர்கள் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4744.

* பி.யு.ஸி. படித்த, மூல நட்சத்திரம், 8—ல் செவ்வாய், சொந்தமாக தொழில் செய்து வரும் 35 வயதுள்ள ஏற்கெனவே திருமணமாகி குழந்தைகள் உள்ள கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த (நாட்டுக்கோட்டை செட்டியார்) எந்த கெட்ட பழக்கமும் இல்லாதவருக்கு நல்ல பண்புள்ள கௌரவமான குடும்பத்தைச் சேர்ந்த, படித்த, அழகிய தொழிலுக்கு உதவி செய்யக் கூடிய மணமகள் தேவை. பட்டதாரியாக இருப்பின் நல்லது. இரண்டாம் திருமணத்தின் நோக்கம் முதல் திருமணத்தில் அமைதி இல்லை. திருப்தியாக அமையாததே. விருப்பம் உள்ளவர்கள் மட்டும் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4745.

* Alliance invited for smart Automobile Engineer, Hindu Parvatha Raja Kulam (Nattar), well settled in Bombay, Gulf returned, commencing Business in Bombay, age 30 yrs. Height 5' 11", wheatish complexion. Parents of fair, goodlooking Girls below 25 yrs. minimum S.S.C., home-loving, correspond with Horoscope for early marriage. Keralites and Iyer's please excuse. Box No. 4746.

* இந்து ஆதிதிராவிடர், பி.காம். பி.எல். 27/167 செ.மீ. நல்ல குணம் படைத்தவரும், வழக்குரைஞரின் கீழ் சட்டப் பயிற்சிப் பெறு

## இராமேஸ்வர சேது தீர்த்த மகிமை

மூவுலகும் புகழ் பெற்றது சேது தீர்த்தம் என்பது கற்பனையல்ல. இராமேஸ்வர சேதுக்கரை கடல் நீர் சுமார் இரண்டு லட்ச மைல்கள் சுற்றிச் சுழன்று வருவதாகும். இந்த நீரோட்டம் மிகவும் ஆழ்கடலிலும் வரும் வழியில் கடலின் அடித்தளத்திலும் படிந்திருக்கும் ஜீவ அணுக்களையும் மற்ற சத்துப் பொருட்களையும் வாரி அள்ளி எடுத்துக் கொண்டு சுழல் நீரோட்டமாகத் தொடர்ந்து ஓடுகிறது. இந்த ஜீவ அணுக்கள் கடலில் இருக்கும் செடி கொடிகள் பாசி மற்றும் கடலில் வளரும் தாவரங்களில் உண்டாகிறது. இவை தேவாமிர்தத்திற்குச் சமம் என்று வைத்துக் கொள்ளவும். இதன் நிறம் வெளிரிய மஞ்சள்.

இந்த ஜீவ அணுக்களும் பிற சத்துப் பொருட்களும் சேதுமுனையையொட்டி ஓடி வரும்போது சேதுக்கரை முனையில் வடமேற்காக திரும்புமிடத்தில், கரையில் ஒதுக்கப்பட்டு, தேங்கி நின்று விடுகிறது. இந்தக் குறிப்பிட்ட இடம்தான் புனித சேது தீர்த்த ஸ்நான கட்டம். இந்தப் புனித நீரோட்டம் உலகில் வேறு எங்கிலும் கரையை ஒட்டினாற்போல் ஓடவில்லை. இந்த ஜீவ சத்துப் பொருட்கள் அதிக சக்தி வாய்ந்ததாகவும், கண்ணுக்குத் தெரியாதபடி மிக நுட்பமானதாகவும், அபூர்வமாகவும், மிருதுவானதாகவும் இருப்பதால் சூரிய வெப்பம் பட்டவுடன் நசித்து விடுகிறது.

ஆதலால் அதிகாலையில் 4 மணியிலிருந்து உதயத்தில் 5 மணிக்குள் புனித சேது ஸ்நானம் செய்வது நலம். மக்களுக்கு மிக உகந்தது. இது இயற்கையாக அமையப் பெற்றிருப்பதால் மக்கள் எல்லாருக்கும் பொதுவானது. எம்மதத்தையும் சார்ந்ததல்ல. இவை இறைவனுக்கு உகந்தவை. மிகப் பிரியானவை.

இப்புனித சேது தீர்த்தத்தில் எந்தவித ஜாதி மத வித்தியாசமின்றி மக்கள் ஸ்நானம் செய்து நற்கதி அடையப் பெறலாம்.

— நன்றி அருள்மிகு இராமநாத சுவாமி திருக்கோயில் கும்பாபிஷேக சிறப்பு மலர் 5.2.1975

வதற்கு ஏதுவான நிலையில் உள்ள வரும், தற்சமயம் எல்.ஐ.சி.யில் தட்டெழுத்தராக மாதம் ரூ 1600/— சம்பளம்பெறுபவருமான நபருக்கு தொழிற் கல்வி படித்தோ அல்லது வேலையிலுள்ள பெண்ணோ, தேவை. ஜாதி மத பேதமில்லை. பெட்டி எண்: 4747.

• Alliance invited for fair, well built, Post-Graduate arcot Mudaliar Boy. Bank Officer. 31/180/4100. Star Moolam, second quarter, from respectable Mudaliar family. Contact with Horoscope to Box No. 4748.

• இந்து நாடார், வயது 36, தொழிலதிபர், மாத வருமானம் ரூ. 10,000/— க்கும் மேல். நல்ல நிறம், உயரம் 5'7'' அழகும் குணமும் உள்ளவருக்கு இரண்டாம் தாரமாக மணந்து கொள்ள 28 முதல் 30 வயதுக்குள், நல்ல நிறமும், அழகும், பண்பும், படிப்பும் உள்ள பெண் தேவை. வரதட்சணை அறவே தேவையில்லை. எளிமையான திருமணம். எந்த ஜாதியும் எந்த மதமும் சரி. பெட்டி எண்: 4749.

• Wanted Graduate, employed, goodlooking Brahmin Groom upto 36 years for a Kerala Iyer Girl, fair, smart, B.A., 28 yrs/163 cm/Rs. 1400 p.m. Central Govt. employee. Box No. 4750.

• மத்வ வகுப்பைச் சார்ந்த 26 வயது நிரம்பிய இளம் விதவைக்கு பரந்த மனப்பான்மையுள்ள மணமகன் தேவை. பி. யூ. சி. வரை படித்து அரசு அலுவலகத்தில் ரூ. 700/— மாத வருமானமுள்ள இப்பெண்ணிற்கு மூன்று வயது நிரம்பிய ஒரே ஓர் ஆண் குழந்தையும் உண்டு. பிராமண வகுப்பில் எந்தப் பிரிவினராயினும் சம்மதம். பெட்டி எண்: 4751.

• Wanted a Brahmin Bride. Subsect no bar for a Telugu Brahmin Boy aged 36 years, white complexion, height 5' 4". Lost both eyes in accident, monthly income about Rs. 500/- from Astrology. No encumbrance, Repa Khasyapa Gothram, Star Swathi. Enquiries solicited from interested persons. Educated employed or unemployed with service and compassionate background. Box No. 4752.

• அசுவதி நட்சத்திரம், 25 வயது, உயரம் 5'7'' உடைய பி.எ. படித்த, ரூ. 2500/—க்கு மேல் வருமானம் பெறும் சிவப்பு நிறமும், அழகான தோற்றமும் கொண்ட நெல்லை மாவட்டத்தைச் சேர்ந்த சைவப் பெண்ணிற்குத் தகுதியான வரன் தேவை. பெட்டி எண்: 4753.

• முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 31 வயதுப் பெண், சிவப்பு நிறம், விவாகரத்துப் பெற்றவர் எஸ். எஸ். எல். சி. படித்தவர் (ஒரு பெண் குழந்தை இருக்கிறது) நல்ல வசதியான குடும்பத்தைச் சேர்ந்தவர். அதே வகுப்பில் நல்ல, படித்த பட்டதாரியான, அழகுள்ள, உற்ற துணையாகவும் நற்குணமும் அன்பும்பண்புமுள்ள பரந்த மனப்பான்மையுமுள்ள வரன் தேவை. சகல வசதியும் செய்து தரப்படும். ஜாதகம் போட்டோவுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4754.

• வேளாளர்பிள்ளை/முதலியார் இனம், வயது 29/160, (பி. காம்.) ரூ. 950/— சம்பளம் மைசூர் குடிசை நகரில் உள்ள கோ—ஆப்டெக்ஸில் (தமிழ்நாடு அரசு நிறுவனம்) வேலை பார்க்கும் பையனுக்கு பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4755.

• Wanted Telugu Brahmin Groom preferably Engineer/Bank Officer/Any Officer or equivalent dignified Post for Velanadu Telugu Brahmin Girl M.A., B.Ed., 28/5'2", smart, fair, slim, Central School Teacher. Sub-sect no bar. Box No. 4756.

சைவ பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த 29 வயது, ரூ. 1500/— சம்பளம், சென்னையில் ரயில்வேயில் பணிபுரியும் பையனுக்கு (தகப்பனார் இல்லை, குடும்ப நிர்வாகம் பையனின் பொறுப்பில் உள்ளது) அரசு பணியில் உள்ள பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4757.

• Wanted suitable Senguntha Mudaliar Groom for Sisters 28 & 26 S.S.L.C. Std., 5' 2". Simple marriage. Respectable (Swathi & Chittari) Middle class family. Reply with Horoscope to Box No. 4758.

• கௌசிக கோத்திரம், வடமாள், உயரம் 5'2'' நட்சத்திரம் மகம், 29 வயது — பி. காம்., சிஏஐஐபி, அரசுடைமையாக்கப்பட்ட வங்கியில் வேலை பார்க்கும் அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு ஏற்ற வரன் தேவை. 35 வயதிற்குள் இருக்க வேண்டும். ஜாதக விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4759.

• கௌசிக கோத்திரம், வடமாள் உயரம் 4'11'' நட்சத்திரம் விசாகம், வயது 21, பி. காம்., படித்துக் கொண்டிருக்கும் அழகான, குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு ஏற்ற வரன் தேவை. 30 வயதிற்கு மேற்படாமல் இருக்க வேண்டும். அதே இனத்தைச் சேர்ந்தவர்கள் ஜாதக விவரத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4760.

• Alliance invited for a Tamil Brahmin Brahacharnam Girl of 30/163 of Kapi Gothram Poosam Star white goodlooking residing in Kerala, employed as Steno in a Private Company. Ready for resignation if needed. Boy must be below 38, fair, degree or diploma with employment in South India. Apply with Horoscope and employment details immediately. Box No. 4761.

• திருமண மலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்யக் கட்டணம் ரூ 50/—. தொகையை ''மங்கையர் மலர்'' என்ற பெயருக்கு போஸ்டல் ஆர்டராகவோ, அல்லது சென்னையில் உள்ள ஏதாவது ஒரு வங்கியில் மாற்றக்கூடிய டிமாண்ட் ட்ராப்டாகவோ அனுப்ப வேண்டும். ஒரு விளம்பரத்தில் ஒரு வரனுக்கு 30 வார்த்தைகளுக்குள் விவரங்கள் தரவேண்டும். திருமணமலர் பகுதியில் விளம்பரம் செய்பவர்களின் விலாசங்களைக் கொடுப்பதற்கில்லை. விளம்பரங்களுக்கு பதில் அனுப்புபவர்கள் ''விளம்பரதாரர், பெட்டி எண் . . . . . C/o. மங்கையர் மலர், கிண்டி, சென்னை—600 032'' என்ற விலாசத்துக்கு அனுப்ப வேண்டும். பதில்கள் உடனுக்குடன் விளம்பரம் கொடுத்தவர்களுக்கு அனுப்பி வைக்கப்படும். தனிப்பட்ட கடிதப் போக்குவரத்து கிடையாது.

• இசை வேளாளர் வகுப்பு வயது 30, முதுகலைப் பட்டதாரி ஆசிரியர், அரசு உதவி பெறும் மேல்நிலைப் பள்ளியில் நிரந்தரப் பணி, மாதம் ரூ. 1800/— பெறும் மணமகனுக்கு 26 வயதிற்குட் பட்ட நல்ல குடும்பப்பாங்கான மணமகள் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4762.

• சௌராஷ்டிர குலத்தைச் சேர்ந்த, மாதம் ரூ. 3000/— வரை வருமானம் உள்ள, 26 வயதான, மெடிகல் ரெப்ரசன்டேடிவ்வாக இருக்கும் ஆண் வரனுக்கு அதே இனத்தைச்சேர்ந்துபடித்துவேலையி லிருக்கும் பட்டதாரிப் பெண் தேவை. பெட்டி எண்: 4763.

• கம்மவார் நாயுடு வயது 35, 5' 6'' உயரம் சிவப்பு நிறம், நல்ல தோற்றம், பெரிய ஹோட்டல் அதி பருக்கு பண்பும் ஓரளவு படிப்பும் அழகும் 30/35 வயதுக்குள் வசதி யுள்ள பெண் தேவை. எந்த ஜாதி யாருனும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4764.

• Mudaliar/Pillai, handsome Graduate, Govt. employed 34 years/162 cm/Rs. 1500, Bonus, Mirgashirisham 4th, seeks decent, fair, goodlooking, educated Girl below 28 years, preferably city based. Horoscope family details essential. Box No. 4765.

• சங்க்ருதி கோத்திரம், வட மாள், மிருக சீருஷம், வயது 29, உயரம் 5 அடி, படிப்பு எஸ்.எஸ். எல்.சி. உத்தியோகம் தனியார் நிறுவனத்தில்ஸ்டெனோ. சம்பளம் 750/— பெண்ணுக்கு நல்ல வேலை யிலுள்ள மாப்பிள்ளை தேவை. ஐயரில் உட்பிரிவு சம்மதம். பெட்டி எண்: 4766.

• Wanted suitable non-Bharadwaja Bridegroom aged between 26 and 28 yrs for fair, slim B.Sc., Graduate Girl aged 21 yrs/161 cm. Well versed in Hindi and well trained in domestic duties. Eldest daughter of Central Govt. official. Govt/Bank employee prefered. Box No. 4767.

• வாணிய செட்டியார், குடும்ப மகரிஷி கோத்ரம், உத்திரம் நட்சத் திரம், 25 வயது 5' 6'' உயரம், பி.எஸ்ஸி, சொந்தமாக தொழில் புரியும் வரனுக்கு அதே இனத்தில் நல்ல குடும்பப் பின்னணியை சேர்ந்த அழகான படித்த வரன் தேவை. ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4768.

• Bharadwaja Gothram Vadama Iyer Graduate beautiful employed



Bride. Mrigaseersham 33/150 requires well employed Madras based Groom. Send details with Horoscope to Box No. 4769.

•Alliance invited from decently employed Post Graduates Engineers C.A.s, Doctors, for unemployed Post Graduate Kerala Iyer Girl of affluent family Vadama Koushika Mrigaseersham 25/158 fair complexioned domestically trained. Reply with Horoscope to Box No. 4770.

• காசியப, வடமாள், ஸ்மார்த்த பிராமணன், தமிழ், வடாற்காடு, உத்திரம்—4, உயரம் 5' 2'' சிவப்பு நிறம், தனியார் துறையில் சம்ப ளம் ரூ 450/— குடும்பப்பாங்கான மணமகளுக்கு அரசாங்க, தனி யார் துறை, கம்பெனி, பாக்டரியில் நிரந்தர வேலையிலுள்ள 35/41 வயது மணமகன் தேவை. ஐயரில் எந்த உட்பிரிவும் சம்மதம். குடும்ப விவரம், ஜாதகத்துடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4771.

• சோழிய வெள்ளாளர் குலத் தைச் சேர்ந்த வயது-25, எஸ்.எஸ். எல்.சி., படித்த மாநிறம், அழகும் கொண்ட குடும்பப்பாங்கான பெண்ணிற்கு, சோழிய/துளுவ, மற்றும் உட்பிரிவுகளைச் சார்ந்த, தனியார்/மத்திய/மாநில நிர்வா கங்களில் பணிபுரியும் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப் பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4772.

• ஐயர் 30 வயது கௌண்டின் யம் கிருத்திகை மாதம் 700/— (TTK) வேலையுடன், வீட்டு வேலை களிலும் தேர்ச்சியுள்ள பெண் ணுக்கும், 26 வயது திருவோணம் (500/—) தனியார் நிறுவனத்தி லிருக்கும் பையனுக்கும் **Mutual/ Separate** வரன்கள் தேவை. உட்பிரிவுகள் ஐயங்கார் தடை யில்லை. பெட்டி எண்: 4773.

• Alliance invited from Post-Graduate Telugu brahmin Boys, for aruvela neogi Girl, medium complexioned, domestically trained, teacher M.A., B.Ed., 26/5' 6'' Parasara Gothram, Star Swathi. Sub-sect no bar. Write with family details to Box No.4774.

• மஹாராஷ்டிராவில், தனியார் கம்பெனியில் மேனேஜராக பணி புரியும்மாதம் ரூ 4000/— வருமான முள்ள, வெள்ளாள வகுப்பு, 37 வயதுடைய ஏற்கெனவே மண மான வரனுக்கு, வாரிசுக்காக, மறுமணம் புரிய பரந்த மனப் பான்மையுடைய எந்த விலங்கமு மில்லாத பெண் தேவை. ஜாதி பேதம்இல்லை. பெட்டி எண்: 4775.

• Wanted for Srivathsa, Vadama Iyer Girl beautiful, well accomplished well to do family. Sub-sect no bar. Preferably from Karnataka Groombetween40-43yrspreferred. Widowers need not apply. Early marriage. Box No. 4776.

• Alliance invited non-Haritha employed Brahmin Girls preferably Bank/PU, age group 29-32 for Pooradam Boy permanently employed International News Agency. Well behaved fair, smart 165 cms Shuddha Jatakam and family details to Box No. 4777.

• மத்திய அரசு ஊழியர் வயது 29, உயரம் 5' 8'' சம்பளம் 1300. வசதியுள்ள சிவந்த கம்பீரமான பட்டதாரி பையனுக்கு நல்ல நிற முள்ள குடும்பப்பாங்கான சைவப் பெண் தேவை. ஜாதி வேறுபாடு இல்லை. பையனின் பெற்றோர் பிள்ளை/ஐயர். பெட்டி எண்: 4778.

• ஆத்ரேய கோத்திரம் ம.தா. பிரஹசரணம் மிருகசீர்ஷம், 32 வயது 5' 5'' பி.காம். ஜூனியர் அக்கௌண்ட்ஸ் ஆபீஸராக பம்பாய் டெலிகம்யூனிகேஷன்ஸ் டிபார்ட்மெண்டில் ரூ 2300/— பெறும் பையனுக்கு மத்திய அர சாங்கம்/வங்கியில் வேலை செய் யும் 25, 28 வயதிற்குட்பட்ட குடும் பப்பாங்கான பம்பாய்க்கு மாற்றக் கூடிய பட்டதாரிப் பெண் தேவை. (முதுநிலை பட்டதாரி வேண்டாம்.) பெட்டி எண்: 4779.

• சோழிய வேளாளர் பிள்ளை அசைவம் 33 வயது, கல்வி புலவர். எம்.ஏ.எம்.எட். சம்பளம் 1600/— பணி முதுகலை ஆசிரியர் வரனுக்கு மத்திய மாநில அரசுத் துறையில் பணியாற்றும் சென்னைக்கு மாற்ற லாகக் கூடிய 27 வயதுக்குட்பட்ட பெண் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பிக்கவும். பெட்டி எண்: 4780.

• ஆதி திராவிட இனத்தைச் சேர்ந்த 32 வயதுடைய எம்.ஏ., பி.எட்., எம்.பில் படித்த பார்வை யற்ற உதவிப் பேராசிரியருக்கு குறைந்தது + 2 படித்த ஏழைப் பெண் தேவை. பட்டதாரி விரும் பத்தக்கது. பெட்டி எண்: 4781.

• Alliance invited from parents for Vellala Pillai Bride age 28/165 cms. + 2 Utrattadi medium complexioned, caste no bar. Father freedom fighter pensioner. Simple marriage. Box No. 4782.

• Alliance Sozhia Vellala Pillai wanted a pretty M.B.B.S. Girl below age 24 in respectable family for a very beautiful leading High Court and Supreme Court Advocate age 28/168 cm in Doctor' family. Immediate marriage. Contact Box No. 4783.

• பவானி தாலுகா தனியார் நிறுவன பள்ளியில் நிரந்தரமான ஆனால் மாறுதல் செய்து கொள்ள முடியாத செகண்டரி கிரேடு டீச்சராக பணிபுரியும் பிரஹசரணம், அகஸ்திய கோத்திரம் புனர்பூசம் 35 வயது பெண்ணிற்கு தகுந்த வரன் தேவை. எளிய முறையில் திருமணம் செய்துத் தரப்படும். ஜாதகம் அவசியம் இல்லை. பெட்டி எண்: 4784.

• Saiva Vellala Pillai Graduate very goodlooking below 25 for Computer Engineer 29/170/5200 Chitrai fourth padam. Send Horoscope with full particulars. All replies will be acknowledged. Box No. 4785.

• தமிழ் யாதவர் வகுப்பைச் சேர்ந்த குடும்பப்பாங்குள்ள 27 வயதுள்ள பட்டதாரி(பி.ஏ.)பெண்ணுக்கு மாநில (அ) மத்திய அரசு (அ) வங்கியில் பணிபுரியும் பட்டதாரி தமிழ் யாதவர் மணமகன் தேவை. ஜாதகத்துடன் விண்ணப்பங்கள் வரவேற்கப்படுகின்றன. பெட்டி எண்: 4786.

• துளுவ வெள்ளாள முதலியார் வகுப்பைச் சேர்ந்த 29 வயதும், 5 அடி 2 அங். உயரமும், பள்ளியில் வேலை செய்யும் பெண்ணிற்கு (சதயம் நட்சத்திரம்) அதே வகுப்பைச் சேர்ந்த மணமகன் தேவை. எளிய முறையில் திருமணம். ஜாதகம் மற்ற விபரங்களுடன் எழுதவும். பெட்டி எண்: 4787.

• Bombay based well settled Tamilian Hindu Pillai Boy Vegetarian Graduate 35/155/2800 intends marrying Graduate intelligent employed Girl preferably interested Bharat Natyam with modern outlook and jovial disposition. Apply to Box No. 4788.

• Wanted well settled non-Sadanarshna Iyer Boy upto 39 years or Brahacharanam Thiruvonam 34/157 cms fair Double Graduate Teacher earning Rs. 2400/- in Bombay. Early decent marriage. Write details to Box No. 4789.

• Smart looking, Graduate Girl 33, employed Hindu Adidravida, seeks alliance from decently employed Graduate Grooms aged between 35 and 42. Caste, religion, no bar. Widowers, divorcee need not apply. Box No. 4790.

• Tirunelveli Saiva Pillai Bank Officer 31/160/3500 invites correspondence from respected familes for alliance. Employed Girl preferable. Reply to Box No. 4791.

• Madurai based Saurashtra Graduate Girl 24, 5½ employed in Bombay requires Madurai based Saurashtra Graduate. Alliance preferably who can get transfer to Bombay. Apply with Bio-Data and Horoscope. Box No. 4792.

• திருச்சி மத்திய அரசு உத்தியோகத்தில் 1600/— சம்பளம் பெறும் இந்து மதம் வெள்ளாளப் பிள்ளை வகுப்பைச் சேர்ந்த 31 வயது அழகான பட்டதாரி மணமகனுக்கு மத்திய, மாநில அரசுப் பணியிலுள்ள அல்லது வசதியுள்ள மணமகள் தேவை. உட்பிரிவுகள் சம்மதம். முழு விவரங்களுடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4793.

• மத்திய கிழக்கு நாட்டில் 7 வருடங்களாக நிரந்தர உத்தியோகத்தில் இருக்கும் மாதம் ரூ 9000/— சம்பளம் பெறும் சிவந்த நிறமுடைய இலங்கையைப் பிறப்பிடமாகக் கொண்ட, குடும்பப் பொறுப்புகள் இல்லாத வேளாளர் 30 வயதுடையவர், இந்தியாவில் திருமணம் செய்ய விரும்புகிறார். எதிர்பார்ப்பது, 20/29 வயதுக்குள் 'ஒழுக்கமும் நேர்மையும்' கொண்ட நல்ல குடும்ப நிர்வாகம் தெரிந்த பெண்ணையே. வருடக் கடைசியில் விடுமுறையில் வரும் போது திருமணம் செய்ய விரும்புகிறார். எல்லா வருடமும் விடுமுறையில் வருபவர் (9 மாதங்களுக்கு ஒரு தடவை 3 மாத விடுமுறை) அதனால் வீட்டு நிர்வாகம் தெரிந்திருப்பது அவசியம். ஜாதி மதம் கவனிக்கப்படமாட்டாது. ஏழைப் பெண்களும், தொழில் செய்யும் பெண்களும் விண்ணப்பிக்கலாம். பெட்டி எண்: 4794.

• For Brahacharanam, Sankrithi Girl, Post-Graduate (IIT), Hastham. 24/160/2500. Transferable job. Excellent family background. Beautiful, affectionate, musically talented. Loves active life and games. Correspond with Horoscope to Box No. 4795.

• Proposals from well employed Kerala Iyer Boys below 33 for fair, Vadama Girl M.Sc/24/5'6". Chevvai Dosham. Early decent marriage. Write with horoscope to Box No. 4796.

• Graduate employed Bride for B.Com., Iyer, 33, Miragaserisham, Brahacharanam Central Government Junior Accounts Officer, Bombay and Groom for his Sister, Barani 5' 1", 27, Assistant Central Government Telegraph Office, Trichy. Box No. 4797.

• தெய்வ பக்தியும் சித்தரின் நல்லாசியும் பெற்றுள்ள கம்மவார் நாயுடு நடுத்தர குடும்பத்தைச் சார்ந்த 23 வயதுள்ள பெண்ணிற்கு வரன் தேவை. கவரை, வடுக இனமும் சம்மதம். அரசுப் பணி, ஆசிரியர், எழுத்தர், பணியிருத்தல் நலம். ஜாதகக் குறிப்புடன் தொடர்பு கொள்ளவும். பெட்டி எண்: 4798.

• தென்கலை அய்யங்கார் கௌசிக-கோத்ரம் அஸ்வதி நட்சத்திரம் வயது 26 உடைய பி.ஏ. படித்த அழகான பெண்ணிற்கு, அதிகமான சீர்வரிசைகள் எதிர்பாராத பரந்த மனப்பான்மையுடைய வரன் தேவை. எளிய முறையில் திருமணம், வடகலையும் வரவேற்கிறோம். பெட்டி எண்: 4799.

• Alliance invited for a Propertied Graduate Sowrashtra only Boy from Vegetarian Girl within 28 years preferably qualified in D. Pharm, Siddha or BIM. Box No. 4800.

• கோயமுத்தூரில், அரசாங்க வேலையிலிருந்து பி.ஏ. படித்துக் கொண்டு இருக்கும் திருவாதிரை நட்சத்திரம் இந்து போயர்(ஒட்டர்) ஜாதி 800/27/5 அடி 5 அங். செவ்வாய் தோஷம், உள்ள ஒரே பையனுக்கு அதே இனத்தைச் சேர்ந்த படித்த பெண் தேவை. அல்லது வேலைக்குச் சென்றால் நலம். பெட்டி எண்: 4801.

---

Edited, Printed and Published by V. Murali on behalf of Messrs Bharathan Publications Private Limited, at the Bharathan Press, Race Course Road, Guindy, Madras-600 032. Assistant Editor: Manjula Ramesh

*Editorial Office:* 28, Fifth Street, Lake Area, Nungambakkam, Madras-600 034 (Phone: 473389)

*Administrative Office:* Race Course Road, Guindy, Madras-600 032 (Phones: 431543, 434157 Press: 434190)

பாம்பே டையிங்
னுபவத்தில்
ழித்தெழுங்கள்.
நாளெல்லாம்.
ரவிலும்தான்.



நளினி...விழித்தெழும்
போதே புன்னகை. பாம்பே
டையிங் டவலும், ஷீட்டும்
அணைத்த சுகம் அவ்வளவு



பிற்பகல்...க
ரியா ஜோடி
பொருத்தம் பற்ற
சிந்தனை—
பாம்பே டையிங்
ஷர்ட்டிங் அணி
சைகளிலிருந்து.



வித்யாவும் ஆலியாவும்.
பொன்மாலைப் பொழுதிலே
புதுக்கவிதைகள் போல
ஹைகூட சேலைகள் அணியு
அழகிகள்.



கரண். வெலரி சூட்
அணிவரிசையிலிருந்து சூ
அணிந்து இரவினை எதிர்
கொள்கிறார்.

பாம்பே டையிங் கடைகளில் கிடைக்கும்.

சூட்டிங், ஷர்ட்டிங், சேலைகள், உடுப்புத் துணிகள், டவல்கள், ஷீட்டுகள் மற்றும் அலங்காரத் துணிகள்.

மீண்டும் பார்க்கத் தூண்டும் ஜொலிப்பு...
மின்னலடிக்குது ஸூப்பர் ரின் வெளுப்பு.




மின்னலடிக்கும் ஸூப்பர் ரின்— அதி வெண்மை.

இதோ டிட்டர்ஜெண்ட் வில்லை, பார் எதனையும் மிஞ்சும் வெண்மை.